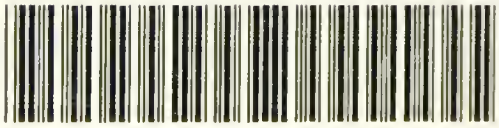
ROTHSTEIN


22101731961

Med
K10449

Die

Geräth-Uebungen

und

Spiele

aus der Pädagogischen Gymnastik.

Von

Hugo Rothstein.

Mit 40 erläuternden Figuren.

Berlin.
E. H. Schroeder
Hermann Kaiser.
Unter den Linden 41.
1862.

Digitized by the Internet Archive
in 2016

https://archive.org/details/b28059712

Die

Geräth-Uebungen

und

Spiele

aus der Pädagogiſchen Gymnaſtik.

Von

Hugo Rothſtein.

Mit 40 erläuternden Figuren.

Berlin.
E. H. Schroeder
Hermann Kaiſer.
Unter den Linden 41.
1862.

12108673

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. QT

Vorwort.

In den zuerst 1853 und 1855 von dem unterzeichneten Verfasser herausgegebenen und seitdem in mehreren Auflagen wiederholt erschienenen beiden Leitfaden für Freiübungen und für Rüstübungen wurde schon darauf hingewiesen, daß im System der rationellen Gymnastik außer den eben genannten Uebungsgattungen noch eine dritte, von denselben charakteristisch verschiedene, in Betracht komme und in die gymnastische Praxis einzuführen sei.

Für diese dritte Gattung von Uebungen, nämlich für die Geräthübungen, soll nun die vorliegende Schrift ebenfalls einen für den praktischen Gebrauch bestimmten Leitfaden abgeben.

Da jedoch diejenigen Geräthübungen, welche dem Gebiete der Wehrgymnastik zugehören und in der Führung der Stoß- und Hiebwaffen zum Fechtgebrauch bestehen, als Fechtübungen bereits in des Verfassers größerem Werke (Abschnitt IV.) speciell abgehandelt, zum Theil auch schon in besonderen Schriftchen in reglementarischer Form dargestellt

wurden, so befaßt sich der vorliegende Leitfaden nur mit solchen Geräthübungen, welche der Pädagogischen Gymnastik zugehören.

Außer der Darstellung der Geräthübungen enthält der Leitfaden in seiner zweiten Abtheilung auch eine Anleitung zum Betriebe gymnastischer Spiele, indeß ebenfalls nur solcher, welche als im Gebiete der Pädagogischen Gymnastik liegend zu betrachten sind und insbesondere für die Schuljugend geeignet erscheinen.

Der Umstand, daß die in dem eben bezeichneten Gebiete liegenden Geräthübungen einen natürlichen Uebergang von den streng methodisch anzuordnenden und zu betreibenden „Uebungen" zu den gymnastischen „Spielen" vermitteln, ließ es sachgemäß erscheinen, den Geräthübungen die Spiele unmittelbar folgen zu lassen und beide in demselben Leitfaden zusammenzufassen.

Berlin, im Januar 1862.

Rothstein.

Inhalt.

I. Geräth-Uebungen.

Seite

Einleitung. §. 1—9 1

A. Uebungen mit der Keule 6

Formelle Exercitien. §. 10. — Elementare Gliedbewegungen. §. 11. — Hiebführungen. §. 12 und 13.

B. Wurfübungen 11

Erläuterungen. §. 14—19. — Uebungen. §. 20—23.

C. Schleuderübungen 16

Stockschleuder. §. 24. — Schnurschleuder. §. 25. — Peitschenschleuder. §. 26.

D. Uebungen mit Stäben und Stöcken 19

a) Mit Springstäben. §. 27 und 28.

b) Mit Stöcken. §. 29—37.

E. Uebungen mit Leinen. §. 38 31

F. Uebungen mit Reifen. §. 39 32

G. Uebungen mit Handflaggen. §. 40—42 34

H. Noch andere Geräthübungen 37

Ziehen am langen Zugtau. §. 43. — Uebungen mit dem Steigerungshebel. §. 44.

Schlußbemerkung 40

II. Die Spiele.

Seite

Einleitung. §. 45—51 41

Bemerkungen für die Ausführung der Spiele. §. 52—55 . . 47

A. Spiele ohne Geräthe 49

Einfaches Haschen, Schlaghaschen, Katze und Maus, Habicht und Glucke, Vogelkauf, die Jagd. §. 56. — Anschlagen, Kammer-Miethen, Barlauf-Spiel, Spiele mit Absingen von Liederstrophen. §. 57 und 58.

B. Spiele mit Geräthen 59

a) Ballspiele. §. 59—66.

b) Spiele mit anderen Geräthen. §. 67—70.

Schlußbemerkung 70

Geräth-Uebungen

und

Spiele.

I. Geräth-Uebungen.

Einleitung.

§. 1. Unter Geräthübungen werden im System der rationellen Gymnastik diejenigen Uebungen verstanden, bei welchen der Uebende sich zwar, wie bei den Freiübungen, auf dem gewöhnlichen Grund und Boden bewegt und auf diesem und in den Füßen, als den natürlichen Trägern, seine Stützpunkte findet, dabei aber kleine, tragbare Handgeräthe (Stäbe, Reifen, Bälle, Waffen ꝛc.) mit sich führt, durch deren Handtirung die Bewegungen in quantitativer und qualitativer Hinsicht wesentlich mit bedingt werden.

In anderen Lehrbüchern über Leibesübungen, sowie auch in der turnerischen Betriebspraxis findet man den charakteristischen und sehr erheblichen Unterschied zwischen den Rüstübungen und den Geräthübungen nicht festgehalten, ja meistens nicht einmal beachtet, und es erklärt sich daraus auch, daß man dort unter „Geräthübungen" ohne Weiteres alle Uebungen versteht, zu welchen überhaupt äußere, technische Apparate benutzt werden, gleichviel ob dieselben in örtlich befestigten oder doch feststehenden Gerüsten und Gestellen oder ob sie in kleinen, mitbewegten Handgeräthen bestehen.

§. 2. Die Geräthübungen sind in zwei Hauptgruppen zu unterscheiden: in diejenigen, welche der Wehrgymnastik zugehören und in der Führung der Waffen zum Fechtgebrauch bestehen, allgemein „Fechtübungen“ genannt, und in diejenigen, welche sich dem Uebungsgebiete der Pädagogischen Gymnastik einordnen und hier den Uebergang von den eigentlichen Uebungen zum Spiel vermitteln.

Die Fechtübungen kommen im vorliegenden Leitfaden nicht in Betracht. Es mag hier nur beiläufig bemerkt sein, daß sie sich weiter gliedern als

Hiebfechten { mit einhändig geführter Waffe: Säbel ꝛc.
mit zweihändig geführter Waffe: Keule ꝛc.

und

Stoßfechten { mit einhändig geführter Waffe: Degen, Dolch ꝛc.
mit zweihändig geführter Waffe: Bajonetgewehr, Spieß ꝛc.

Das Nähere über diese verschiedenen Fechtarten ist im Vierten Abschnitt von des Verfassers größerem Werke*) zu finden.

§. 3. Abgesehen von den Fechtübungen, so machen die in das Gebiet der Pädagogischen Gymnastik gehörigen Geräthübungen im rationellen System nur insofern einen wesentlichen Bestandtheil desselben aus, als auch diese übrigen Geräthübungen manche eigenthümliche und nicht werthlose Erziehungs- und Bildungsmomente in sich schließen und einen natürlichen Uebergang von den nothwendigen und streng methodisch zu betreibenden Uebungen zu den gymnastischen Spielen vermitteln.

---

*) „Die Gymnastik, nach P. H. Ling's System dargestellt von Hg. Rothstein. Abschnitt IV. (Wehrgymnastik.) Berlin 1851.“ — Betreffs des Bajonetfechtens wäre noch der Leitfaden zu erwähnen: „Das Bajonetfechten nach P. H. Ling's System. Zweite Auflage. Berlin 1861.“

Letzteres zeigt sich recht augenfällig z. B. an dem Werfen, welches einerseits, auf den Wurfkampf oder auf bestimmte praktische Zwecke bezogen und streng methodisch betrieben, zu den eigentlichen Uebungen gehört; andererseits dagegen, auf Spielmotive bezogen, wie es u. a. bei den mannigfaltigen Ballspielen der Fall ist, rein als Spiel erscheint.

§. 4. Die Geräthübungen können wegen ihres spielartigen Charakters eine sehr große Ausdehnung erhalten und auch die rationelle Gymnastik gewährt ihnen einen weiten Spielraum; sie begrenzt denselben nur durch die Forderung, daß erstens alle Geräthübungen ausgeschlossen bleiben müssen, welche mit häßlichen, mit gewaltsamen oder widernatürlichen, überhaupt gymnastisch verwerflichen Bewegungen verbunden sind oder auch nur direct zu solchen Bewegungen verleiten, und zweitens, daß die in das Gebiet der Pädagogischen Gymnastik fallenden Geräthübungen nicht auf Kosten und mit Beeinträchtigung der ebenfalls dahin gehörigen und wichtigeren Freiübungen und Rüstübungen betrieben werden.

Die nach vorstehender Forderung zulässigen Geräthübungen sind im vorliegenden Leitfaden keineswegs erschöpft; die für denselben ausgewählten, hauptsächlich für die Schuljugend bestimmten, sind jedoch in einer so genügenden Mannigfaltigkeit dargeboten, daß man bei der geforderten Berücksichtigung der Freiübungen und Rüstübungen wohl kaum Veranlassung finden wird, noch andere Geräthübungen aufzunehmen.

§. 5. Obwohl die Uebungen mit den Waffen zum Fechtgebrauch nicht zu den pädagogisch gymnastischen Geräthübungen gehören, so können die Hieb- und Stoßwaffen, als Handgeräthe, doch auch zu dergleichen Uebungen verwendet werden. Indem nämlich die Führung dieser Waffen sich erst dann zu einem Fechten gestaltet, wenn zwei Personen

sich gegenüberstehen und durch Offensiv- und Defensiv-Actionen gegeneinander operiren und ihr gegenseitiges Agiren zum wirklichen Waffenkampf fortschreitet, so können die Uebungen mit solchen Waffen, wenn man dieselben in anderer als in der eben angedeuteten Weise anordnet und durchführt, recht füglich auch als pädagogisch gymnastische Geräthübungen betrieben werden.

So sind z. B. in manchen Armeen bei den gymnastischen Uebungen sogenannte „Gewehrübungen" eingeführt, bei welchen das Bajonetgewehr nicht eigentlich als Waffe gebraucht, sondern als bloßes Handgeräth in der Art gehandhabt wird, daß gewisse einfache Gliedübungen (Strecken und Heben der Arme, Knie-Beugungen und -Streckungen u. s. w.) dadurch verschärft und gewisse Kräfte der betreffenden Glieder stärker beansprucht und somit auch quantitativ mehr entwickelt werden. Zu solchen allgemein gymnastischen Zwecken lassen sich aber auch die mit der Waffe oder einem ihr entsprechenden Geräth, dessen man sich anstatt der eigentlichen Waffe bedient, nur in die Luft geführten Hiebe und Stöße sehr vortheilhaft anwenden. (Vergl. weiter unten sub A und D: b.)

§. 6. Was die äußere Anordnung für den Betrieb der Geräthübungen anbetrifft, so kann sie bei vielen derselben in gleicher oder ähnlicher Weise stattfinden, wie bei den Gliedbewegungen in den Freiübungen, so daß dann also bei einer Mehrzahl von Uebenden diese in ein- oder mehrgliederiger „Aufstellung mit Abstand" antreten und die resp. Bewegungen nach Commando ausführen. Viele andere der Geräthübungen dagegen werden zweckmäßiger Weise nur von den Uebenden im Einzelnen ausgeführt.

Bei den von einer Mehrzahl Uebender nach Commando auszuführenden Geräthübungen wird, abgesehen von der gegebenen Räumlichkeit des Uebungsplatzes, die disponible Stückzahl des resp. Geräths die Größe der Abtheilungen bedingen; für gewöhnlich möchte

es jedoch nicht rathsam sein, mehr als 10 bis 20 Uebende in eine Abtheilung zusammenzustellen.

Noch mag hier bemerkt sein, daß einige der Geräthübungen (wie namentlich die Wurf- und Schleuderübungen) in ihrer vollen Ausdehnung sich wohl niemals auf dem gewöhnlichen Uebungsplatz werden durchführen lassen. Man hat dann die Uebenden zu gelegener Zeit auf das freie Feld zu führen und dort einen geeigneten Platz zu wählen.

§. 7. Manche der Geräthübungen eignen sich sehr gut dazu, mit taktischen und taktogymnastischen Bewegungen in Verbindung gesetzt zu werden. Wo eine solche Verbindung der resp. Bewegungen sich empfiehlt, hat der leitende Lehrer sie im Fortgang des Uebungsbetriebs eintreten zu lassen.

Namentlich sind es gewisse Uebungen mit Stöcken, Fahnen und Keulen, welche sich in zweckmäßiger und ansprechender Weise mit taktischen und taktogymnastischen Uebungen verbinden lassen. Es werden hierüber weiter unten an betreffender Stelle nähere Andeutungen folgen; auf eine ausführliche Beschreibung solcher Combinationsübungen muß jedoch in einem kurzgefaßten Leitfaden verzichtet werden. — Daß vor der Combination jede der resp. Uebungsarten erst für sich gehörig durchgeübt sein muß, versteht sich von selbst.

§. 8. Wie weit die verschiedenen Geräthübungen mehr *spielhaft* oder mehr im strengen Sinne des Worts als Uebungen *methodisch* zu betreiben seien, läßt sich im Ganzen nicht wohl bestimmen. Einigen der Geräthübungen entspricht mehr die eine, anderen mehr die andere Betriebsweise.

Die Entscheidung hierüber hängt auch noch von manchen anderen Umständen ab: von der Art der An- oder Einfügung der Geräthübungen in den Betrieb der Freiübungen und Rüstübungen, von dem Alter und der Individualität der Uebenden, von den gegebenen Lokal- und Zeitverhältnissen, von Witterung, Klima u. s. w. Der

kundige und umsichtige Lehrer wird hierüber in jedem concreten Falle das geeignetste Verfahren einzuschlagen wissen.

§. 9. Die meisten der Geräthübungen sind für die Altersstufe von 12—14 Jahren, viele erst für das höhere Knabenalter geeignet, und nur einzelne mit gehöriger Auswahl (z. B. das Werfen mit kleinen Bällen, das Ballfangen ꝛc.) auch schon für 8—12jährige Knaben.

Am Schluß der in dem Nachfolgenden aufgenommenen Geräthübungen wird angedeutet werden, welche davon auch für die weibliche Schuljugend sich eignen.

A. Uebungen mit der Keule*).

Nicht für Knaben unter 14 Jahren bestimmt.

Die Keule wird leicht und billig mit Beil und Schnitzmesser aus gewöhnlichem Klobenholz hergestellt; für 14—16jährige Knaben etwa 30—32 Zoll lang und nicht über 2 Pfund wiegend; am dicken Ende etwa $2\frac{1}{2}$ Zoll Durchmesser, am Griffende etwa 1 Zoll Durchmesser. — Für ältere und stärkere Uebende sind die Dimensionen und das Gewicht entsprechend größer anzunehmen.

§. 10. Formelle Exercitien. — Die Uebenden treten in ein- oder mehrgliederiger Aufstellung an mit voller Armlänge Abstand von einander und die Uebungen erfolgen nach Commando.

1. Stellung! — d. h. Einnehmen der Stellung wie Fig. 1.

2. Keule auf! — Die Keule mit kurzem Schwung, nahe am Leibe vorbei auf die linke Schulter gebracht; die linke Hand verläßt

*) Eine ausführlichere Darstellung der Keulenführung s. im Athenaeum für rationelle Gymnastik. Bd. II. Hft. 2.

die Hüfte und ergreift dicht über der rechten die Keule; die rechte Hand verläßt die Keule und setzt sich in die Hüfte ein (Fig. 2). — In dieser Haltung der Keule werden gelegentlich Marschir- und Laufübungen vorgenommen.

3. Keule ab! — Die Keule wird aus der Halte 2 in die vorige (1) mit der wieder nach dem Griff emporgenommenen rechten Hand herabgezogen.

4. Soll ein Wechsel in der Keulenhalte von einer Schulter zur andern eintreten, so wird bei Stellung 2 commandirt: Keule rechts! — Ausführung in zwei Tempos; im ersten erfaßt die rechte Hand wieder die Keule und zieht diese, ohne daß die linke Hand losläßt, senkrecht vor die Mitte des Oberkörpers; im zweiten Tempo verläßt die linke Hand die Keule, setzt sich in die Hüfte und die rechte Hand führt die Keule auf die rechte Schulter. — Von hier auf: Keule links! in ähnlicher Weise wieder auf die linke Schulter u. s. w.

5. Rechts vorwärts Gard! — Aus Stellung Fig. 2: die rechte Hand ergreift die Keule mit, dicht unter der linken; gleichzeitig wird der rechte Fuß um zwei Fußlängen schräg vorgesetzt (Fig. 3). Die Kniee bleiben gestreckt; das Körpergewicht zwischen beide Füße.

6. Wechselt Gard! — Zunächst aus Rechts-Gard (Fig. 3). Erfolgt in zwei Tempos, die anfangs gezählt, später ohne Zählen rasch nach einander ausgeführt werden. Auf Eins! die Keule vorziehen vor die Mitte des Oberkörpers und gleichzeitig den rechten Fuß an den linken heranziehen. Auf Zwei! die Keule auf die rechte Schulter und den linken Fuß schräg vor in Links-Gard. — In ähnlicher Weise erfolgt dann wieder der Gardwechsel von links nach rechts.

§. 11. Elementare Gliedbewegungen mit der Keule. — Die Aufstellung der Uebenden wie in §. 10, jedoch mit größerem Abstand von einander, so daß die mit gestrecktem Arm seitwärts erhobene Keule noch etwa um Handbreite von der Schulterhöhe des Nebenmannes entfernt bleibt. — Die

Uebungen werden anfangs und längere Zeit hindurch, natürlich aber wechselseitlich (r. u. l.), nur mit einer Keule, später jedoch auch beidseitlich mit zwei Keulen ausgeführt.

1. Füße und Keule seitwärts stellt! — Arm hebt! — Senkt! — Auf das erste Commando wird der gestreckte Arm mit der Keule so weit seitwärts geführt, wie die Stellung Fig. 4 zeigt; gleichzeitig nehmen die Füße die Spreizstellung ein. — Auf Arm hebt! wird sodann der straffgestreckte Arm in langsamer, stetiger Bewegung seitwärts bis etwa 45° über die Horizontale emporgehoben; nach einigem Verweilen in der Hebhalte wird er dann auf Senkt! ebenso ruhig und stetig wieder in die Ausgangsstellung herabgesenkt. — Nach zwei- bis dreimaliger Wiederholung erfolgt dieselbe Bewegung mit dem anderen Arm.

2. Füße seitwärts, Keule vorwärts stellt! — Arm hebt! — Senkt! — Die Uebung der vorigen ganz ähnlich, nur daß Arm und Keule zur Ausgangsstellung nicht seitwärts, sondern gerade nach vorn hin gehalten werden und die Hebung vorwärtsaufwärts erfolgt.

3. Keule hoch! — Arm seitwärts streckt! — beugt! u. s. w. — Die Keule wird mit kurzem Schwung aus der Stellung Fig. 1 so emporgebracht, daß der Oberarm dicht am Leibe verbleibt, der Unterarm dagegen so weit emporgewinkelt ist, daß die Hand die Schulter berührt und die Keule lothrecht emporgehalten wird. — Auf Arm seitwärts streckt! erfolgt die energische Seitwärtsstreckung wie bei den Freiübungen. — Auf Beugt! die Keule wieder in die vorige Stellung herangezogen und die Uebung wiederholt (s. Fig. 5).

4. Aus derselben Ausgangsstellung (Keule hoch) erfolgen dann ebenfalls wie in den Freiübungen auf die Commandos: Arm vorwärts streckt! und dann Arm aufwärts streckt! die betreffenden Armstreckungen. — Bei allen Streckbewegungen ist die Keule in ihrer lothrechten Stellung zu erhalten.

5. Handdrehungen. — Dieselben erfolgen erst aus Vorstreckhalte, dann auch aus Seitstreckhalte, welche Halten auf die resp.

Commandos erſt einzunehmen ſind. — Aus Vorſtreckhalte (Fig. 6) erfolgt bei völlig geſtreckt zu erhaltendem Arm auf linksab dreht! eine ruhige ſtetige Drehung der Hand ſo, daß die Keule den Bogen nach x hin beſchreibt und dann nach rechtsauf dreht! wieder in die lothrechte Stellung zurückkommt. Auf rechtsab dreht! folgt dann die Bewegung nach y hin und aus dieſer zurück auf links auf dreht! — Die resp. Bewegungen einigemal wiederholen; jedoch erſt nachdem auch die andere Hand dieſelben Bewegungen gemacht hat, wobei die erſte die nöthige Erholung findet.

Aus Seitſtreckhalte erfolgen die Bewegungen ganz analog.

§. 12. Hiebführungen. Aufſtellung der Uebenden wie in §. 11. — Die Hiebe ſind ſchräge Terz- und Quarthiebe, welche demnächſt aber noch zu Doppelhieben combinirt werden. Die Hiebe werden zuvörderſt ohne Ausfall, ſpäter auch mit Ausfall geübt. — Die Hiebführungen erfolgen aus der Gardſtellung (vergl. §. 10: 5 und 6), und zwar der Terzhieb von der linken Schulter, der Quarthieb von der rechten herab. Beide Hiebe werden anfangs nach Zählen in zwei Tempos geübt, ſpäter auch ohne Zählen. Der Körper darf bei Ausführung des Hiebes nicht in ungewiſſes Schwanken gerathen und die Keule nicht auf den Boden aufſchlagen. Man läßt die Uebenden ſo lange in der Hiebſtellung verweilen, bis man ſieht und resp. durch Correctur bewirkt hat, daß alle eine völlig correcte Stellung inne haben. Das Aufrichten aus der Hiebſtellung in die Gardſtellung erfolgt dann raſch und in einem Tempo auf das Commando: Gard!

1. Terz — haut! — Aus Gardſtellung Fig. 3 in zwei Tempos. Auf Eins! Senken der Keule nach hinten, Zurückziehen des Körpergewichts auf den hinteren Fuß und Beugen des hinteren Knies (Fig. 7a). Auf Zwei! ſchwunghaftes Vorführen der Keule zum Hieb von links nach rechts abwärts bis in die Richtung des

vorderen Beins; gleichzeitig neigt sich der Oberkörper vor, das hintere Knie wird gestreckt und das vordere gebeugt (Fig. 7b).

2. Quart — haut! — Aus Links-Gardstellung (§. 10: 6); in zwei Tempos analog dem Terzhieb, nur daß jetzt der Hieb von der rechten Schulter schräg abwärts nach links hin geführt wird (Fig. 8).

3. Terz — fallt aus! und 4. Quart — fallt aus! — Die Ausführung der Hiebe selbst ebenso wie vorhin, nur daß jetzt im zweiten Tempo, also indem die Keule zum Hieb vorgeführt wird, der vordere Fuß um eine Fußlänge in seiner eigenen Richtung weiter vorgesetzt, das Knie stark übergebeugt und auch der Oberkörper noch mehr als in der vorigen Uebung vorgeneigt wird.

§. 13. Fortsetzung. — Die Doppelhiebe entstehen dadurch, daß der Hauende auf den Terzhieb sogleich einen Quarthieb oder auf diesen den ersteren folgen läßt.

1. Terz und Quart — haut! — Zum Vorüben erst nach Zählen in der Art ausgeführt, daß auf Eins! bei Führung des Terzhiebs die Keule nicht nach unten festgehalten, sondern mit stetig fortgesetztem Schwung bis auf die rechte Schulter geführt wird, von wo sie dann auf Zwei! mit Quarthieb schräg abwärts geführt wird (Fig. 9a). Werden die Doppelhiebe nicht nach Zählen ausgeführt, so kommt die Keule nach dem ersten Hieb nicht bis auf die andere Schulter, sondern sie wird in fortgesetztem Schwung, der in der Luft eine Schlingenbahn beschreibt, gleich in den zweiten Hieb übergeführt (Fig. 9b).

2. Quart und Terz — haut! — Die Ausführung analog der vorigen, nur daß jetzt die Bewegung mit dem Quarthieb beginnt.

Sollen die Doppelhiebe mit Ausfall vorgenommen werden, so erfolgt der Ausfall mit dem ersten Hieb, der zweite Hieb in der Ausfallstellung.

B. Wurfübungen.

Die Wurfübungen im Allgemeinen sind so überaus mannigfaltig, daß, wenn dieselben auch nur andeutungsweis vollständig angeführt werden sollten, dazu mehr Raum, als im vorliegenden Leitfaden zu Gebote steht, erforderlich sein würde. Es ist in diesem Leitfaden unter obiger Ueberschrift nur eine gewisse Gruppe von Wurfübungen aufgenommen, und zwar diejenige, welche die reichste Mannigfaltigkeit aufweist und die meisten bildenden Elemente in sich schließt, auch überdies als die praktisch wichtigste erscheint. — Gewisse andere Wurfübungen werden hier noch bei Gelegenheit anderer Geräthübungen kurz angeführt werden.

Erläuterungen.

§. 14. Die Art des Werfens ist wesentlich mit bedingt durch die Form des Wurfobjects. Zu den nachstehend angeführten Wurfübungen sind kugelförmige Objecte: Ballen, hölzerne und eiserne Kugeln angenommen.

Das auf vielen Uebungsplätzen beliebte Speer- oder Ger-Werfen ist an sich auch eine ganz gute Uebung, die hiermit keineswegs ausgeschlossen werden soll; jedenfalls aber ist diese Uebung eine sehr einförmige, für unsere Zeit durchaus abstracte und auch eine viel weniger bildende Elemente in sich schließende Uebung, als das Werfen mit Kugeln und Bällen, die nun überdies noch zu einer Menge interessanter und bildender gymnastischer Spiele Anwendung finden.

§. 15. Die Art des Werfens ist demnächst auch bedingt durch die Größe und das Gewicht der Bälle, Kugeln ꝛc. Bei den nachstehenden Uebungen mögen die Wurfobjecte beschränkt bleiben auf:

1. Bälle von $2\frac{1}{2}$ Zoll Durchmesser, etwa 6löthig; einhändig zu werfen.
2. Hölzerne Kugeln von 5 bis 6 Zoll Durchmesser, etwa 3- bis 4pfündig; zweihändig zu werfen.
3. Eiserne Kugeln von 2 Zoll Durchmesser, etwa 1pfündig; einhändig zu werfen.

Die Bälle müssen fest, aber nicht zu hart sein, die hölzernen Kugeln von festem, hartem Holze. In Ermangelung der eisernen Kugeln mag man hinreichend große, rundliche Kieselsteine nehmen.

Für Knaben unter 14 Jahren würden nur die Wurfübungen mit kleinen Bällen anzuordnen, allenfalls noch für das zweihändige Werfen an Stelle der hölzernen Kugeln große Bälle von etwa 5 Zoll Durchmesser zu benutzen sein.

§. 16. Je nach der Führung des Wurfs durch die Arme erfolgt derselbe entweder als Schleuderwurf (Schwung- oder Stoßwurf) oder als Hubwurf.

Der Schleuderwurf (vgl. Fig. 10) besteht darin, daß der zuerst mehr oder weniger zurückgenommene, dann im Ellenbogen merklich oder stark gewinkelte Arm das Wurfobject durch Wiedervorführen des Oberarms nach oben herum unter gleichzeitigem kräftigem Strecken des Ellenbogengelenks mit kräftigem Stoße vorwärts treibt. Die Kraft der Bewegung geht hierbei hauptsächlich aus der Ellenbogen-Muskulatur hervor. — Bei dem Hubwurf (vgl. Fig. 11) wird die lose in der Hand gehaltene Kugel ꝛc. von dem nur wenig oder gar nicht gekrümmten Arm dadurch fortgetrieben, daß der erst zurückgezogene Arm im Ganzen hubartig wieder vorwärts bewegt und die Kraft der Bewegung so hauptsächlich, ja fast ausschließlich, durch die Schultergelenks-Muskulatur geliefert wird.

§. 17. Je nach der Bahn, welche die geworfene Kugel ꝛc. in ihrer Fortbewegung beschreibt, ist der Wurf entweder Rollwurf oder Flachwurf oder Bogenwurf.

Beim Rollwurf soll die Kugel nicht gleich vom Standort aus durch Schub gerollt, sondern eine Strecke weit wirklich durch Werfen

in flachem Bogen fortgetrieben werden, so jedoch, daß sie dann eine größere Strecke auch noch fortrollt, und dieses Rollen eigens beabsichtigt ist. — Bei dem Flachwurf soll sich die fortgetriebene Kugel nur wenig (etwa nur bis 5°, bei weiteren Würfen höchstens bis 10°) über die Horizontale erheben; erhebt sich die Kugel gar nicht oder nur ganz unmerklich, so heißt der Wurf insbesondere noch Kernwurf, als welcher derselbe nur auf kürzere Strecken möglich ist. — Als Bogenwürfe werden alle solche Würfe bezeichnet, bei welchen sich die Kugel mehr als 5—10° über die Horizontale erhebt; überschreitet die Erhebung 45°, so mag man den Wurf insbesondere Steilwurf nennen.

§. 18. Die Stellung beim Werfen ist der Art, daß der eine Fuß um etwa zwei Fußlängen vor den anderen in die Wurflinie gestellt wird, die Schulter des werfenden Arms zurückgenommen, auch der Oberkörper entsprechend zurückgewendet und je nach der Kräftigkeit des Werfens mehr oder weniger mit seinem Gewicht auf den hinteren Fuß zurückgezogen (vergl. Fig. 10 und 11).

Zunächst und für gewöhnlich werden die Würfe stehenden Fußes aus der eben angegebenen Stellung geübt; demnächst mögen sie auch mit vorangängigem kurzem Anlauf vorgenommen werden.

§. 19. Wird das Werfen als gymnastische Uebung betrieben, so wird das einhändige Werfen sowohl recht-, wie auch linkhändig geübt. Bei blos spielhaftem Betrieb mag man sich auf das rechthändige Werfen beschränken. — Das zweihändige Werfen wird meist in der Art des Hubwurfs erfolgen; es kann jedoch auch so geübt werden, daß die mit beiden Händen erfaßte Kugel ꝛc. unter starker Winkelung des Ellenbogengelenks dicht neben oder über dem Kopf gehalten wird zum Schleuderwurf.

Uebungen.

§. 20. Weit- und Hochwerfen. — Bei diesen Uebungen soll nicht nach einem bestimmten Ziel, sondern nur überhaupt möglichst weit und resp. hoch geworfen werden, um zunächst die Kraft und Geschicklichkeit zum Werfen im Allgemeinen auszubilden.

1. Werfen mit den kleinen Bällen (einhändig), mit Hubwurf als Bogenwurf; mit Schleuderwurf als Flachwurf und als Bogenwurf.

2. Werfen mit den eisernen Kugeln (einhändig); ebenso wie mit den kleinen Bällen; außerdem Rollwurf.

3. Werfen mit den großen Holzkugeln (zweihändig); mit Hubwurf als Rollwurf und als Bogenwurf; mit Schleuderwurf als Flachwurf. (In Ermangelung der Holzkugeln mögen große Bälle benutzt werden.)

§. 21. Ziel-Werfen. — Durch diese Uebungen soll zwar ebenfalls noch die Kraft und Geschicklichkeit zum Werfen weiter ausgebildet werden, besonders aber auch der Blick zum Abschätzen von Richtungen und Entfernungen.

a) Werfen gegen feststehende Ziele.

Je nach der Beschaffenheit, Entfernung und Stellung der Ziele sind die entsprechenden Wurfarten in Anwendung zu bringen. — Es ist wichtig, daß das Ziel in recht vielen verschiedenen, auch kurzen, Entfernungen angenommen werde, damit sich die Fertigkeit zur Abschätzung des zu bestimmten Würfen erforderlichen Kraftmaßes gehörig ausbilde.

1. Gegen aufrechtstehende Ziele. — Größe, Gestalt und Beschaffenheit des Ziels können verschieden angenommen werden. — Zuerst Werfen gegen niedrigstehende Ziele, dann gegen hochangebrachte (Scheiben oder dergl. auf Stangen ꝛc.).

2. Gegen wagerechte Ziele. — Man markirt auf dem Erdboden ein Rechteck, dessen Seiten je nach der Entfernung vom Standort des Werfenden kleiner oder größer anzunehmen sind. — Es werden zu dieser Uebung hauptsächlich die hölzernen und eisernen Kugeln benutzt und der Wurf muß so erfolgen, daß die Kugel mit ihrem ersten Aufschlage in das Rechteck trifft, liegen bleibt oder doch nicht hinausrollt.

b) Werfen gegen bewegliche Ziele.

Hierzu werden nur die kleineren Bälle benutzt.

1. Gegen pendelnde Scheiben.
2. Gegen einen mit Steilwurf emporgeworfenen großen Ball.
3. Gegen Mitübende selbst. Der Betreffende bewegt sich in bestimmter Entfernung erst im Gang, dann auch im Lauf in der Querrichtung der Wurflinie und läßt gegen sich werfen.

§. 22. Will man die Wurfübungen spielhaft betreiben lassen, d. h. ihnen gewisse Spielpointen unterlegen, so können theils hierdurch, theils durch besondere Einrichtungen der Ziele die Uebungen noch weitere und überaus mannigfaltige Modificationen erhalten. Es ist jedoch, wenigstens auf dem Uebungsplatz, nicht rathsam, einen spielhaften Betrieb der Wurfübungen eher anzuordnen, als bis alle Uebenden durch streng methodischen Uebungsbetrieb einen befriedigenden Grad von Kraft, Sicherheit und Fertigkeit im Werfen erlangt haben.

§. 23. Das Fangen geworfener Objecte gehört, als solches, zwar nicht zu den Wurfübungen selbst; da es jedoch als Fertigkeit erst eingeübt und dabei nothwendig mit dem Werfen verbunden werden muß, so mag es hier als Uebung noch mit aufgenommen sein. Zu dieser Einübung genügen Bälle; im Uebrigen wird es an den betreffenden Stellen

noch bei anderen Geräthübungen, sowie sub II. B. (Spiele mit Geräthen) mit in Aufnahme kommen. — Das hier einzufügende Ballfangen mit kleinen Bällen würde folgenden Gang nehmen:

1. Zweihändiges Fangen.
2. Einhändiges Fangen (rechts und links), erst mit Untergriff, dann mit Aufgriff.

Diese Uebungen erst in der bekannten Weise an einer Wand ausgeführt, dann mit selbst ausgeführtem freien Steilwurf und hierauf mit gegenseitigem Zuwerfen des Balls unter zwei oder mehreren Uebenden.

C. Schleuderübungen.

Von dem Werfen unterscheidet sich das Schleudern charakteristisch dadurch, daß bei demselben das fortzutreibende Object nicht unmittelbar mit den Händen erfaßt, sondern daß ein besonderes Zwischenmittel (die Schleuder) zum Forttreiben des damit in Verbindung gesetzten Objects angewendet wird. Das Schleudern bildet den Uebergang vom Werfen zum Schießen, welches Letztere nicht mehr im Gebiete der Gymnastik liegt*).

§. 24. Das Schleudern mit der Stockschleuder.

Die Stockschleuder ist entweder eine Spaltschleuder oder eine Löffelschleuder.

Die erstere besteht in einem gewöhnlichen, etwa 2—3 Fuß langen, fingerdicken Stock, dessen vorderes Ende mit einem Messer

*) Vergl. hierüber „System der Gymnastik, Abschnitt IV. (Wehrgymnastik) sub E. b.“

etwa 3 Zoll weit gespalten wird. In den Spalt wird ein platter Stein eingeklemmt, das hintere Ende des Stocks mit der schleudernden Hand erfaßt und nun durch eine ähnliche Armbewegung wie beim Schleuderwurf der Stein fortgetrieben.

Die Löffelschleuder ist ein 4—5 Fuß langer Stock oder Stab, an dessen vorderem Ende ein löffelförmiger Beschlag angebracht ist. In die flache Vertiefung desselben wird ein Stein, Ball ꝛc. eingelegt, der Stab am hinteren Ende mit beiden Händen ergriffen und der eingelegte Gegenstand durch kräftige, schwungartige Vorwärtsbewegung der Schleuder fortgetrieben.

§. 25. Das Schleudern mit der Schnurschleuder.

Die Schnurschleuder (Fig. 35) fertigt man sich an, indem man aus Leder (alten Stiefelschaft) eine linsenförmige Scheibe (a) von etwa $3\frac{1}{2}$ u. $2\frac{1}{2}$ Zoll Durchmesser schneidet; an dem Rande dieser Lederscheibe befestigt man dann durch sichere Knoten oder durch Annähen zwei feste Schnuren b u. c, von welchen b etwa 3 Fuß, c dagegen nur 2 Fuß lang ist.

Zum Schleudern wird das Ende der Schnur b einigemal um die rechte Hand gewickelt, das Ende der anderen Schnur dagegen nur mit Daumen und Zeigefinger erfaßt, dann ein Stein ꝛc. auf die Lederscheibe a aufgelegt. Nun setzt man die festgehaltene Schleuder, etwas vom Körper ab, vorsichtig in rasche Kreisbewegungen in der Richtung von vorn und oben herum nach hinten und läßt dann in einem passenden Moment, wenn die Lederscheibe mit dem Stein wieder nach vorn kommt, plötzlich das Ende der kurzen Schnur los. Der Stein löst sich dadurch von der Scheibe und wird durch die ihm ertheilte Schwungkraft fortgetrieben.

§. 26. Pfeilschleudern mit der Peitschenschleuder.

Der mit dieser Schleuder fortzutreibende Pfeil ist etwa 12 Zoll lang und wird aus leichtspaltigem Holze so zugeschnitzt, daß er die Gestalt wie Fig. 36 erhält. Am Spitz-Ende a ist der Pfeil $\frac{1}{4}$ Zoll stark, 1 Zoll breit; nach dem

Schwanz-Ende b hin wird er bis zum Schwanz immer schmaler und dünner und auch letzterer selbst (2 Zoll breit) so dünn geschnitzt, daß der Balance- oder Schwerpunkt des Pfeils (c) auf $\frac{1}{3}$ der Länge von der Spitze hinfällt. Bei c wird in die Kante eine schräge scharfe Kimme eingeschnitten. — Als Schleuder dient eine kleine Peitsche, deren Stock etwa 18 Zoll lang und deren Schnur (fester, aber dünner Bindfaden) etwa 12—15 Zoll lang ist. Die Schnur erhält an ihrem Ende einen festen, scharf hervortretenden Knoten.

Zum Schleudern ergreift man mit der rechten Hand das hintere Ende des Stocks, mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand den Pfeil beim Schwerpunkt, legt hier die Schnur so in die Kimme ein, daß der Knoten sich fest an die Pfeilfläche anlegt, und gleitet dann mit Daumen und Zeigefinger, unter Straffziehen der Schnur, bis an das Schwanz-Ende. Man zieht nun den linken Arm möglichst zurück, der rechte macht mit der Schleuder eine schnickende Vorwärtsbewegung, durch welche der in selbigem Moment von der linken Hand freigelassene Pfeil fortgetrieben wird. — Bei einiger Geschicklichkeit kann man den Pfeil bis zu einer sehr beträchtlichen Höhe und Weite forttreiben und auch gegen nicht zu kleine Ziele eine ziemliche Sicherheit des Treffens erlangen.

Zusatz. Wenn oben gesagt wurde, daß das Schleudern den Uebergang vom Werfen zum Schießen vermittele, so mag hier noch bemerkt sein, daß dieser Uebergang am sichtlichsten hervortritt in dem eben beschriebenen Pfeilschleudern, an das sich dann das Pfeilschießen mit dem gewöhnlichen Bogen zunächst anschließt. Diese letztere Kunstfertigkeit, als eine bei der männlichen Jugend sehr beliebte und gern geübte, mag immerhin mit in den Betrieb der Geräthübungen aufgenommen werden.

D. Uebungen mit Stäben und Stöcken.

a) Mit Springstäben.

Erst für 14—16jährige Knaben und ältere Schüler anzuordnen. — Dem Springstab, aus festem und astfreiem Holze herzurichten, ist eine Stärke von $\frac{5}{4}$ Zoll Durchmesser und eine Länge zu geben, welche die eigene Reichhöhe der Uebenden um zwei Handlängen übersteigt. Im Nachstehenden ist nur auf die rechtseitige Ausführung Rücksicht genommen, bei dem Uebungsbetrieb ist jedoch auch auf die linkseitige Bedacht zu nehmen.

§. 27. Reglementarische Vorübungen nach Commando. — Die Uebenden treten in einem Gliede und mit armlangem Abstande von einander an; der Stab, lothrecht an der rechten Körperseite auf dem Erdboden aufstehend, ist in Schulterhöhe mit der rechten Hand umfaßt.

1. Zur Auslage — stellt! — In zwei Tempos; im ersten gleitet die rechte Hand bis zur Reichhöhe am Stabe hinauf, während die linke quer vor den Leib in Nabelhöhe herübergenommen den Stab von hinten her umfaßt, mit Daumen nach unten; im zweiten Tempo zieht die rechte Hand mit Ruck den Stab in die Horizontallage herab und gleichzeitig wird der rechte Fuß um zwei Fußlängen zurückgesetzt (Fig. 12). — Auf Grundstellung! wird in umgekehrter Folgeordnung die vorher innegehabte Stellung wieder eingenommen und dann die Uebung mehrmals wiederholt. — In dieser Auslage wird der Stab bei den späteren Uebungen auch im Anlauf gehalten.

2. Stab — setzt! — Der Stab wird mit seinem vorderen Ende fest auf den Erdboden gesetzt, wodurch er die zum Sprunganſatz erforderliche schräge Stellung erhält. Das Aufsetzen muß genau in der Sprunglinie erfolgen. — Bei Stab — auf! wird der Stab wieder in die Auslage gebracht und dann die Uebung einigemal wiederholt.

3. Sprung ohne Wendung — springt! — Nachdem die Uebenden die Auslageſtellung eingenommen und den Stab aufgeſetzt haben, erfolgt auf das nunmehrige Commando der Sprung in der Art, daß das hintere (r.) Bein lebhaft vorgeſchwungen wird, das vordere (l.) dagegen das Abſchnellen vom Boden bewirkt; der Uebende ſtemmt ſich dabei mit der vorderen (unteren) Hand kräftig auf den der Bewegung mitfolgenden Stab, während er ſich mit der oberen Hand gleichſam emporzieht. Der Niederſprung erfolgt gleichzeitig mit beiden Füßen und zwar ſo, daß der Körper keine Frontveränderung macht. — Der Stab bleibt auf ſeiner Aufſatzſtelle; die Uebenden aber machen auf Kehrt! die Kehrtwendung und ſtellen ſich zum erneuerten Sprung bereit, der nun nach dem vorigen Standort hin erfolgt.

4. Sprung mit Wendung — springt! — Dieſer Sprung unterſcheidet ſich von dem vorigen nur dadurch, daß der Körper während der Sprungbewegung eine Kehrtwendung nach der Stabſeite zu macht, die im Moment des Niederſprunges vollendet ſein muß.

5. Sprung mit vier (ſechs, acht ꝛc.) Schritt Anlauf ohne (oder mit) Wendung — springt! — Die Anlaufſchritte beginnen mit dem hinteren Fuß und müſſen hier eine gerade Anzahl ausmachen, damit im Moment des Sprungaufſatzes das Abſchnellen mit dem richtigen Fuße erfolgen kann. Später, bei freiem Anlauf, hat jeder Uebende ſelbſt dafür zu ſorgen, daß er nach dem Anlauf ſich mit dem richtigen Fuße abſchnelle. — Während des Laufs wird der Stab in der sub 1 beſchriebenen Auslage gehalten; das Aufſetzen desſelben erfolgt genau gleichzeitig mit dem letzten Anlaufſchritt desjenigen Fußes, der ſich dem Stabe zunächſt befindet.

§. 28. Weitere Uebungen. — Dieſelben werden nicht nach Commando und auch nicht mehr abtheilungsweis, ſondern von den Uebenden im Einzelnen geübt, natürlich in gehöriger Folgeordnung derſelben. — Während es bei den reglementariſchen Vorübungen nicht darauf ankam, ſchon ausgedehnte Sprünge auszuführen, dieſe vielmehr auf eine ſehr

mäßige Ausdehnung (eigene Körperlänge) zu beschränken waren, soll nun durch die jetzigen Uebungen der Sprung sowohl in der Längs-, wie in der Höhenrichtung eine möglichst große Ausdehnung erreichen. Es versteht sich aber von selbst, daß die Steigerung in den Sprung-Weiten und -Höhen nur ganz successive eintreten darf, weil sonst sehr leicht Beschädigungen (Fußverstauchungen, Beinbrüche ꝛc.) vorkommen. — Für die Ausführung der Sprünge ist im Allgemeinen zu erwähnen, daß, nach Maßgabe der zu erreichenden Sprung-Weiten und -Höhen, die Hände den Stab verhältnißmäßig mehr nach oben hin zu erfassen haben.

1. Weitsprung. — Erst auf ebenem Boden, bei blos markirter Sprungweite; dann über einen flachen Graben, dessen jenseitiger Rand schräg verläuft, so daß er Sprungweiten von 8 bis 16 Fuß fordert.

2. Hochsprung. — Zuerst und hauptsächlich am Schnur-Sprunggestell einzuüben, dann gelegentlich auch an festen Gegenständen (Erdtraversen, Zäunen ꝛc.) anzuwenden. — Bei diesem Sprung müssen die Kniee im Emporsprung gehörig an den Leib herangezogen, jedoch, noch ehe die volle Sprunghöhe erreicht wird, wieder gestreckt werden, so daß der Körper in wohlgestreckter Lage über die Schnur ꝛc. hinwegkommt.

3. Hinaufsprung. — Erfolgt auf die obere Fläche fester Gegenstände, wozu auf Uebungsplätzen am besten Erdtraversen benutzt werden. Der Sprung wird zunächst wie der Hochsprung ausgeführt, nur daß der Körper nicht über die Traverse ꝛc. hinweggeführt wird und der Niedersprung auf der oberen Fläche der Traverse erfolgt, wozu, wenn dieselbe eine geringe Breite hat, eine gewisse Beherrschung des Körpers erforderlich ist.

4. Tiefsprung. — Erst mit dem gewöhnlichen Stabe von mäßig hohen Standorten (3—5 Fuß) herab vorzuüben; für tiefere Sprünge bis zu 10 Fuß sind entsprechend längere Stäbe anzuwenden. Der Sprung erfolgt ohne Anlauf. Die obere Hand ergreift den Stab an dessen oberem Ende, die untere Hand, mit dem

Dammen nach oben gerichtet, nur um etwa Fußlänge von der anderen entfernt. —

Für gewöhnlich behält der Springende den Stab in den Händen und zieht denselben auf die Niedersprungseite mit hinüber. Bei den Sprüngen über feste Gegenstände, sowie bei beträchtlicheren Hochsprüngen über die Sprungschnur wird es aber auch erforderlich, den Stab loszulassen und nach der Absprungseite zurückzuwerfen. Dieses Zurückwerfen des Stabs — welches natürlich erst in dem Moment erfolgen darf, in welchem der Körper über den Gegenstand hinweggekommen ist und der Stützung am Stabe nicht mehr bedarf — muß eigens eingeübt werden.

b) Mit Stöcken.

Der zu nachstehenden Uebungen zu verwendende Stock hat nicht völlig die eigene Hüfthöhe des Uebenden zur Länge und ist am Griff-Ende 1 Zoll, am Spitz-Ende $\frac{5}{8}$ Zoll Durchmesser stark; am letzteren erhält er eine Blechzwinge zur besseren Conservation; am Griff-Ende dagegen einen so starken Eisenbeschlag, daß der Schwerpunkt des fertigen Stocks etwa auf Handlänge von diesem Ende entfernt zu liegen kommt. — Kann oder will man die Kosten dieser Beschläge nicht aufwenden, so benutze man andere Stöcke von gleicher Länge und entsprechender Dicke, nur bleibt es wünschenswerth, daß der Schwerpunkt mehr nach dem Griff-, als nach dem Spitz-Ende hin zu liegen komme.

§. 29. Formelle Exercitien.

Abtheilungsweis und nach Commando auszuführen. Die Uebenden mit mindestens armlangem Abstand von einander aufgestellt, nehmen mit dem Stock die Stellung wie Fig. 1 bei den Keulenübungen ein.

1. Stock — auf! — Der Stock wird dicht vor dem Leibe emporgebracht, so daß er, mit dem Spitz-Ende nach oben, wie ein Degen oder Säbel neben dem Hüftbein gehalten wird; der Ellenbogen ist dabei entsprechend gewinkelt und nach hinten gezogen

(Fig. 13). — Auf das Commando: Stock — ab! wird der Stock wieder in Stellung bei Fuß gebracht und die Uebung einigemale wiederholt.

2. Stock links — faßt! — Der rechts aufgenommene Stock mit kurzem Ruck dicht vorm Leibe lothrecht nach links geworfen und von der linken Hand fangend am Griff erfaßt und so zur Seite gezogen, wie er rechts gehalten wird. — Die Uebung wird auf das Commando: rechts! — links! u. s. f. wiederholt, bis gehörige Sicherheit darin erlangt ist.

3. Stock in Mitte — faßt! — Man läßt den aufgenommenen Stock bis zu seiner Mitte durch die Hand herabgleiten, die ihn hier sogleich festfaßt. Beim Wechsel nach links wird der Stock sogleich in seiner Mitte von der Linken aufgefangen.

4. Stock quer — faßt! — Auf dies Commando wird der Stock aus der Halte „Stock auf", unter Vorschieben des rechten Ellenbogens an das Hüftbein, rasch so weit nach links übergesenkt, daß er, von der Linken am Spitz-Ende ergriffen, eine wagerechte Lage quer vor dem Unterleib erhält, etwa Handlänge von demselben entfernt.

5. Rechts vorwärts — Gard! — In zwei Tempos ausgeführt aus der sub 1 beschriebenen Stellung. Auf Eins! macht der Uebende ohne den Kopf mitzuwenden eine Achtelwendung links und führt den lothrecht erhaltenen Stock dicht an die Mitte der Brust. Auf Zwei! wird das hintere (linke) Knie bis zum rechten Winkel gebeugt, der vordere (rechte) Fuß, mit ebenfalls etwas gewinkeltem Knie, um zwei Fußlängen gerade vorgesetzt, der rechte Arm mit dem Stock rasch in die Auslage, wie Fig. 14 zeigt, gebracht, wobei die Faust (mit den Knöcheln nach oben) in der Höhe der Schulter liegt und der Arm beinahe (nicht völlig) gestreckt ist. — Die Bewegungen müssen rasch und lebhaft erfolgen und werden nachher auch ohne Tempozählung geübt. Um der Einübung wegen das Einnehmen der Gardstellung zu wiederholen, wird aus derselben auf „Stellung!" in die vorherige Stellung zurückgegangen, was in umgekehrter Folgeordnung der Bewegungen geschieht.

6. Rückwärts wechselt — Gard! — Der in Rechtsgard Stehende dreht den hinteren (l.) Fuß auf der Ferse nach rechts in Viertelwendung, schwenkt gleichzeitig den vorderen (r.) Fuß und den Oberkörper nach außen (rechts) herum zurück und setzt den Fuß um zwei Fußlängen hinter den anderen auf, während zugleich die linke Hand von der rechten den Stock empfängt und denselben in die Auslage bringt, die rechte dagegen sich in die Hüfte einsetzt. — Die Bewegungen erfolgen alle in einem Tempo (gleichzeitig) und bringen den Uebenden in Linksgard-Stellung. Für die Fußbewegungen dient Fig. 15 zur Erläuterung. — Durch fortgesetzten Rückwärts-Gardwechsel kommt der Uebende abwechselnd in Rechts- und Linksgard-Stellung. Dasselbe kann auch geschehen durch den Vorwärts-Gardwechsel, der hier jedoch übergangen werden kann.

§. 30. Elementare Gliedbewegungen.

Die Uebenden wie nach §. 29 aufgestellt und die Uebungen ebenfalls nach Commando. Der Stock ist aufgenommen nach §. 29: 1.

1. Arm aufwärts — streckt!
2. Arm seitwärts — streckt!
3. Arm vorwärts — streckt!

Diese Streckbewegungen werden wie in den Freiübungen ausgeführt; der Stock dabei lothrecht erhalten. Nachdem die Streckungen zunächst mit dem rechten Arm ausgeführt sind, wird: „Stock links faßt!" commandirt und die Streckungen werden mit dem linken Arm vorgenommen.

4. Handdrehungen. — Nachdem von den Uebenden die Seitstreckstellung (nach 2) eingenommen und der Stock (nach §. 29: 3) in der Mitte erfaßt ist, wird auf: Hand vorwärts und rückwärts — dreht! die Hand in rascher Bewegung (Fig. 16) erst nach vorn, dann ohne Unterbrechung gleich nach hinten, von hier wieder nach vorn u. s. f. gedreht, so daß die Stockspitze die Bahn zwischen x und y mehrmals hin und her durchläuft. Auf Halt! verbleibt der Stock in der lothrechten Halte und wird dann auf:

Links — faßt! durch Wurf und Auffangen in der Mitte, zur linken Hand gebracht, welche nun auch die Drehungen vornimmt.

5. Stockschwingen. — Abtheilung durch „Rechts um!“ in Flankenstellung; Seitstreckstellung mit Hand am Griff-Ende. Auf: Stock — schwingt! wird der Stock in mäßig rascher Bewegung so geführt, daß seine Spitze seitwärts eine liegende Acht (∞) beschreibt, und zwar ohne Unterbrechung mehrmals bis Halt! commandirt wird. Dann Wechsel nach links und dasselbe mit der linken Hand. Damit die Stöcke der Uebenden nicht gegenseitig zusammentreffen, müssen Alle die Bewegung nach vorn unten herum beginnen und in gleichem Tempo fortsetzen.

§. 31. Fortsetzung. — Der Stock mit beiden Händen erfaßt und so (nach §. 29: 4) in der Querhalte befindlich.

1. Beidseitliche Armstreckungen. — Die Arme werden auf: Arme aufwärts — streckt! und dann auf: Arme vorwärts — streckt! wie in den Freiübungen nach der bestimmten Richtung gestreckt, was hier gleich repetitorisch 3—4 mal nach einander geschehen mag, wobei aber jedesmal aus der Streckhalte tempomäßig in die Querhalte des Stocks vor den Unterleib zurückzugehen ist.

2. Stock nackwärts — führt! — Der Stock in Querhalte wird mit den vorn nach oben sich erhebenden Armen über den Kopf so weit nach hinten geführt, daß er horizontal in Schulterhöhe gegen den Nacken zu liegen kommt. — Auf: „Stock vorwärts — führt!“ wird er wieder in die Querhalte vor den Unterleib geführt.

3. Stockwiegen. — Auf das Commando: Stock — wiegt! wird der Stock durch Links-Seitaufwärtsführen in bogenförmiger Bahn (Fig. 17) bis x gebracht, von hier sogleich ebenfalls in Bogenbahn durch Rechts-Seitaufwärtsführen nach y, von hier sogleich wieder bis x u. s. w. Die Bewegung wird repetitorisch im Tempo des langsamen Marsches (80 Tr. à Minute) fortgesetzt bis Halt! commandirt wird, worauf der Stock in die Querhalte vor den Unterleib gebracht wird. — Ueber die Verbindung dieser Bewegung (und auch der verschiedenen Armstreckungen) mit Gangübungen ꝛc. s. weiter unten, sub §. 37.

4. Durchschreiten. — Diese Bewegung erfolgt zunächst auf das Commando: Durchschreiten — vorwärts! in der Art, daß zuerst das eine (l.) Bein in die hohe Steigstellung (wie bei den Freiübungen) gegen den sich etwas vorneigenden Oberkörper herangezogen, zwischen den Armen hindurch über den Stock geführt und niedergesetzt wird, worauf dann ebenso das andere Bein folgt und der Stock nun hinter dem Gesäß in Querlage zu liegen kommt. — Hierauf erfolgt auf: Durchschreiten — rückwärts! die Bewegung in ähnlicher Weise, jedoch nach hinten hin, so daß der Stock wieder in die Querlage vor den Unterleib kommt.

§. 32. Hiebführungen aus dem Handgelenk. — Abtheilungsweis und nach Commando; abwechselnd rechts und links. Die Uebenden, wie nach §. 29 aufgestellt, nehmen zunächst alle nach Commando die Rechts-Gardstellung (§. 29: 5) ein. Hierauf wird nach den Commandos:

1. Quart — haut!
2. Terz — haut!
3. Prim innen — haut!
4. Prim außen — haut!

jeder Hieb für sich erst wiederholentlich so eingeübt, daß aus der Hieblage jedesmal erst auf das Commando: Gard! der Stock in die Auslagehalte zurückgebracht wird. Später wird auch unmittelbar aus einer bestimmten Hieblage (z. B. nach Quarthieb) ein zweiter Hieb (z. B. Terzhieb) gehauen.

Die resp. Hiebbewegungen, möglichst rein nur aus dem Handgelenk, erfolgen genau so, wie sie bereits in den Freiübungen als „Handschlagungen" eingeübt sind, nur daß jetzt die Hand nicht flach gehalten wird, sondern den Stock am Griff fest umfaßt. Für den Terzhieb ist zu bemerken, daß, wenn er aus der Auslagehalte erfolgen soll, die Hand erst in einem vorbereitenden Moment mit den Knöcheln nach unten zu drehen ist. — Auf die richtige Lage der Handknöchel in jeder Hieblage ist genau zu achten. Sind die Hiebe einzeln gehörig durchgeübt, so werden auch noch bestimmte Doppel-

hiebe geübt, z. B. Quart und Terz — haut! — Prim innen und Quart — haut! u. s. w.

Die Hiebe werden längere Zeit hindurch nur stehenden Fußes aus Gardstellung durchgenommen; später aber auch mit dem Ausfall verbunden, welcher aus Gardstellung gleichzeitig mit dem Hieb erfolgt.

§. 33. Hiebführungen aus dem Schulter- und Ellenbogengelenk. — Die Uebenden hierbei in Doppelabstand von einander und mit den Füßen in Spreizstellung.

1. Schräg Terz — haut! — Auf das Ankündigungscommando wird der rechte Arm in eine Querlage schräglinksseitwärts mit der Hand neben das linke Ohr gebracht (Fig. 18). Auf das Ausführungscommando Haut! wird durch kräftiges Strecken und Rechtsrückwärtsschwingen des Arms der Hieb mit vollster Energie ausgeführt. Die Stockspitze beschreibt dabei die punktirte Bahnlinie x y, welche durch Umbiegung aber so fortgesetzt wird, daß die Stockspitze wieder nach x kommt. Im Moment des Hiebes wird das Körpergewicht auf den linken Fuß verlegt, dessen Knie sich etwas beugt.

2. Schräg Quart — haut! — Auf das Ankündigungscommando wird, unter etwas Rechtsrückwärts-Drehen des Rumpfes, der rechte Arm im Schultergelenk hinter die Schulterlinie zurückgeführt und im Ellenbogen gewinkelt, etwa wie Fig. 19 zeigt. — Auf: Haut! wird dann der Hieb, ebenfalls mit voller Macht, schrägvorwärts geführt und die Bewegung durch Umbiegung so fortgesetzt, daß Arm und Stock wieder in die vorige Halte kommen. Im Moment des Hiebes das Körpergewicht auf den rechten Fuß und Beugen des rechten Knies.

In ähnlicher Weise werden diese Hiebe auch mit dem linken Arm ausgeführt.

§. 34. Balancirübungen. — Dieselben werden nicht nach Commando, sondern nur nach Angabe des leitenden Lehrers von den Uebenden im Einzelnen ausgeführt; was

jedoch so geschehen kann, daß die Uebenden derselben Abtheilung alle gleichzeitig beschäftigt werden können, sofern der Raum es gestattet. Der Stock wird mit dem Griff-Ende nach oben gerichtet balancirt. — Wo es nicht anders angegeben wird, sollen die Balancirungen stehenden Fußes ausgeführt werden und zwar nach rechten (linken) Fuß vorwärts stellt! (Schrittstellung.)

1. Auf der Innenfläche der nach vorn bis Brusthöhe emporgehaltenen, straffgestreckten rechten (linken) Hand.

2. Auf der Innenfläche des Mittelfingers der ebenso gehaltenen Hand.

3. Auf der Rückenfläche der rechten (linken) Hand.

4. Dieselben Uebungen in möglichst gleichmäßigem Vorwärts- und Rückwärts-Gehen und resp. Laufen.

5. Dieselben verbunden mit Nieder-Knieen oder Setzen und Wiederaufstehen.

6. Balanciren mit kurzem Wurf des Stocks von der rechten auf die linke Hand und umgekehrt. Die Hände nähern sich dazu bis etwa Handlänge.

7. Balanciren mit kurzem Wurf des Stocks von der Innenfläche auf die Rückenfläche der Hand. Der Stock wird durch kurzen Ruck etwa Handhoch lothrecht emporgetrieben und die Hand rasch umgedreht, um den Stock mit der resp. Fläche in Balance aufzufangen.

Weitere Modificationen möge der Lehrer anordnen.

§. 35. Schiebe-Uebungen. Die Uebenden als Nr. 1 und Nr. 2 abgetheilt üben paarweis; jedoch so, daß nicht immer Dieselben in demselben Paare bleiben, sondern ein Wechsel unter ihnen eintritt.

1. Schieben bei Stellung der Nr. 1 und 2 hintereinander. — Nr. 2 stellt sich in etwas weniger als Stocklänge hinter Nr. 1. Beide erfassen die Enden ihrer Stöcke und halten sie

fest an der Seite der Hüftbeine. Nr. 2 neigt den Oberkörper etwas vor, Nr. 1 etwas nach hinten. Auf den Zuruf: Schiebt! bemüht sich Nr. 2 den Nr. 1 geradeaus fortzuschieben, welcher letztere aber sich dagegen stemmt. — Ist Nr. 1 eine Strecke fortgeschoben, oder hat sich Nr. 2 eine Zeit lang vergeblich bemüht, so wird die Uebung abgebrochen, eine kleine Pause gemacht und das Schieben erfolgt dann seitens des Nr. 1.

2. Schieben bei Gegenüberstellung von Nr. 1 und 2. — Beide Uebende stellen sich einander etwa in Stocklänge gegenüber auf, ergreifen die Stöcke wie vorhin und suchen sich gegenseitig fortzuschieben (Fig. 20).

Es darf bei beiden Arten von Schiebe-Uebungen kein Rucken und Zucken mit den Stöcken stattfinden, das Schieben muß vielmehr ganz stetig erfolgen. Auch ist streng darauf zu achten, daß die Hände mit den Stöcken fest an den Hüftbeinen erhalten bleiben; anderenfalls ist die Uebung sogleich abzubrechen.

3. Schieben bei Querhalte der Stöcke in Schulterhöhe. — Diese Uebung wird genügend erläutert durch Fig. 21.

4. Ziehen. — Die Stellung der beiden Uebenden und das Erfassen der Stöcke wie bei der vorigen Uebung, statt des Schiebens tritt aber das gegenseitige Ziehen ein.

§. 36. Wurf- und Fangübungen. — Von den Uebenden im Einzelnen zu üben. — Das Auffangen des emporgeworfenen Stocks muß möglichst stehenden Fußes erfolgen, wobei jedoch der Oberkörper nach Bedürfniß sich dem Stock zuneigen und auch der eine Fuß im Schrittbereich vor, zurück oder zur Seite treten kann.

1. Der Stock, mit dem Spitz-Ende nach oben gerichtet, wird von einer Hand möglichst lothrecht emporgeworfen und von derselben Hand am Griff-Ende wieder aufgefangen. — Steigerung der Wurfhöhen von 1 bis auf 3 Körperhöhen.

2. Der Stock ebenso emporgeworfen; aber von der anderen Hand aufgefangen.

3. Der Stock, mit dem Griff-Ende nach oben gerichtet, so emporgeworfen, daß er sich in der Höhe des Wurfs umkehrt und am Griff-Ende aufgefangen wird.

4. Gegenseitiges Zuwerfen des Stocks zwischen je zwei Uebenden und Auffangen. Die Entfernung etwa von 3 bis 9 Schritt. Das Griff-Ende im Wurf nach unten gerichtet; das Auffangen in der Mitte des Stocks.

Außerdem mag der Stock auch noch wie beim Speerwerfen angewendet werden, wobei dann das Griff-Ende nach vorn gerichtet ist.

§. 37. Verbindung gewisser Stockübungen mit bestimmten Fortbewegungen der Uebenden. — Zunächst ist schon überhaupt das bloße Tragen des Stocks beim Gehen, Laufen und Springen in passender und gefälliger oder bestimmt vorgeschriebener Weise eine dienliche Uebung, bei dem Springen sogar auch von praktischem Werth, sei es, daß der Stock hierbei nur von der einen, oder daß er von beiden Händen erfaßt sei.

Außerdem aber würden mit rhythmisch geregelten Gang- und Marschirübungen in gegliederten Trupps (taktischen und taktogymnastischen Uebungen) bestimmte und mit den Fußbewegungen in einer gewissen Uebereinstimmung auszuführende Bewegungen mit dem Stock vorzunehmen sein.

Dergleichen Uebungen würden z. B. sein: der Gang im Gleichtritt, verbunden mit rhythmisch geregelten Streckbewegungen (§. 30: 1. 2. 3; §. 31: 1) — verschiedene Gangweisen, verbunden mit Stockwiegen (§. 31: 3) u. s. w.

Die specielle Anordnung und Durchführung von solchen Combinationsübungen muß hier unter Hinweis auf die im Leitfaden für Freiübungen sub II. A. b, II. D aufgenommenen Uebungen dem Lehrer überlassen bleiben, da eine genaue Angabe und Beschreibung sehr weitläufig und dabei doch schwer verständlich sein würde.

E. Uebungen mit Leinen.

Es wird hierzu von jedem Uebenden eine etwa $\frac{3}{8}$ Zoll dicke Leine von der Länge, die der eigenen Reichhöhe des Uebenden gleich kommt, benutzt; an ihren Enden macht man zum sicheren Festhalten dicke Knoten oder bringt kurze, hölzerne Griffe an.

§. 38: 1. Schlußsprung auf der Stelle mit Umschwingen der Leine und Ueberspringen derselben.

Der Uebende ergreift die beiden Enden der Leine, die Unterarme etwa rechtwinkelig emporgenommen und die Leine an der Hinterseite des Körpers im Bogen herabhängend. Ist diese Stellung eingenommen, so macht der Uebende mit beiden Unterarmen gleichmäßig eine kurze ruck- und schwungartige Bewegung nach unten hinten und oben herum, durch welche die ganze Leine im raschen Schwung über den Kopf nach vorn und nach den Füßen hin geführt wird. In demselben Moment, wo die Leine über den Kopf nach vorn kommt, springt der Uebende mit entsprechend angezogenen Knieen den Schlußsprung, so daß die vorschwingende Leine unter seinen Füßen hinweg wieder nach hinten kommt (Fig. 22). — Ist genügende Sicherheit in der Ausführung erlangt, so wird ohne Unterbrechung des Schwingens der Leine der Sprung repetitorisch 3—4 mal ausgeführt; ein öfteres Springen ohne Zwischenpause ist nicht rathsam, weil dabei die Respiration zu gewaltsam aufgeregt werden würde.

Ist die Uebung in der angegebenen Weise genügend eingeübt, so wird sie auch noch so vorgenommen, daß die Leine in der Ausgangsstellung an der Vorderseite herabhängt, ihr Schwung nach hinten hin erfolgt und sie so von hinten her unter den Füßen des Springenden hinweg nach vorn kommt.

2. Laufen mit Umschwingen der Leine.

Der Uebende nimmt die vorhin angegebene Ausgangsstellung mit der Leine hinten ein, setzt dieselbe nach vorn herum fortgesetzt

in Umschwung und schreitet, bei genügend erhobenen Knieen, laufend mit einem Fuß nach dem andern über die Leine hinweg, die so geschwungen wird, daß sie sich beim Herabkommen dicht über den Erdboden hinweg bewegt. — Es kommt hierbei, noch mehr als bei der vorigen Uebung, auf eine sehr genaue Uebereinstimmung des Leineschwingens mit den Fußbewegungen an. Geübte können jedoch ohne Unterbrechung eine ziemlich weite Strecke laufen.

Es sei hier auch noch die längere, etwa 16 bis 24 Fuß lange Schwungleine erwähnt, welche in der Art benutzt wird, daß zwei Uebende etwa in 8 bis 10 Schritt Entfernung sich einander gegenüber aufstellen, die Leine an den Enden ergreifen und dieselbe nach der Seite, auf welcher die übrigen Uebenden stehen, in fortgesetzte große Umschwünge, welche dicht über den Erdboden hinweggehen, versetzen.

Die übrigen Uebenden stellen sich in angemessener Entfernung hintereinander auf und laufen dann einzeln gegen die umschwingende Leine vor und so unter derselben hinweg, daß sie von ihr nicht getroffen werden. Ferner:

Es stellt sich jeder der Uebenden einzeln in der Mitte zwischen den beiden Umschwingenden auf und springt 3—4 mal mit repetitorischem Schlußsprung auf der Stelle über die in Umschwung versetzte Leine hinweg. — Später kann der Sprung auch paarweis erfolgen, wobei die Springenden sich an den Händen erfassen.

F. Mit Reifen.

Der zu benutzende Reifen hat eine Größe von etwas über Spalthöhe Durchmesser; die Holzkanten nicht scharf, der Verschluß der Enden gehörig gesichert.

§. 39: 1. Reifentreiben mit kurzem, leichtem Schlagholz, allenfalls auch mit der flachen Hand selbst.

Dieses Treiben erfolgt im Lauf zunächst auf geraden, dann auch auf Kreis- und auf mannigfach geschlungenen Bahnen. Die Ausführung ist allbekannt.

2. Reifensprung mit Schwungschlag des Reifens, letzteren mit beiden Händen an der Verschlußstelle erfaßt.

Der Uebende, mit den Füßen in Grundstellung stehend, erfaßt den Reifen mit beiden Händen fast dicht aneinander an der Verschlußstelle, hebt die gewinkelten Arme empor bis Brusthöhe (Fig. 23), macht mit dem Reifen einen kräftigen Schwungschlag nach unten, springt mit Schlußsprung durch und zieht den Reifen, unter momentanem Loslassen der einen Hand, mit der anderen über den Kopf, um dann aus der Ausgangsstellung die Uebung wiederholen zu können. — Im Moment des Schwungschlags müssen die Hände den Reifen fest erfassen, dann aber sich etwas lüften, damit der Reifen sich in ihnen drehen kann.

3. Reifensprung mit Schwungschlag des Reifens, letzteren nur mit einer Hand erfaßt.

Zunächst mit Schwungschlag von vorn nach unten, wie in der vorigen Uebung.

Sodann auch mit Schwungschlag seitwärts (r. u. l.). Hierbei wird der betreffende Arm mit dem Reifen seitwärts erhoben und letzterer mit Schwungschlag von der Rechten zur Linken (resp. von der L. zur R.) unter den emporspringenden Füßen hindurchgeschlagen und von der Seite wieder über den Kopf hinweggezogen.

4. Reifensprung mit Durchzug des Reifens, letzteren mit beiden Händen erfaßt.

Der Uebende in etwas vorgeneigter Stellung (Fig. 24) erfaßt den Reifen an den entgegengesetzten Enden eines Durchmessers desselben, springt empor und zieht mit raschem Zug den Reifen unter den Füßen hinweg, so daß derselbe den Uebenden in der Taille umgiebt; dann die Handanlegung so gewechselt, daß sich der Reifen über den Kopf wieder nach vorn ziehen läßt.

5. Reifensprung mit Anlauf.

Zwei Mitübende halten den Reifen an entgegengesetzten Durchmesser-Stellen ganz leicht erfaßt so hin, daß ein Dritter, in einiger Entfernung aufgestellt, mit Anlauf und in der Weise des gewöhnlichen Hochsprungs in den Reifen hineinspringt. Letzterer ist etwa unter 45° Neigung hinzuhalten.

6. Reifen-Werfen und Fangen.

Wird sogleich als Spiel angeordnet. Vergl. sub II. B das Reifenspiel.

G. Mit Handflaggen.

Der Flaggenstock zwischen Spalt- und Hüfthöhe lang, am dicken oder Griff-Ende etwa 1 Zoll dick, am anderen Ende etwa $\frac{3}{4}$ Zoll. Am ersteren ein ungefähr 4 Loth schwerer Blei-Einguß oder Knopf und der ganze Griff auf Handlänge mit Leder überzogen. Das Flaggenzeug mit der Breitseite am Stock befestigt 2 Zoll vom dünnen Ende bis zum Griff; die Langseite nur 1 bis 2 Zoll länger.

§. 40. Die Uebungen können sogleich von einer Abtheilung Uebender nach Commando geübt werden. Die Aufstellung mit dem erforderlichen Abstand in einem oder zwei Gliedern.

1. Stellung! — Die Füße in Grundstellung; die rechte Hand mit Flaggengriff neben dem Hüftbein, die Flagge selbst etwas schräg seitwärts gehalten; die linke Hand in die Hüfte eingesetzt (Fig. 25a). — Zum Wechsel nach links: Flagge links! — in ähnlicher Weise.

2. Flagge hoch! — Der Flaggengriff durch Arm-Aufwärtsbeugen bis zur Schulter emporgebracht (Fig. 25b). — Diese Haltung wird nachher vielfach als erstes Tempo zu anderen Bewegungen eingenommen.

3. Flagge über Schulter! — Der Flaggengriff auf die Schulter gelegt, so daß der Stock etwa mit 45° Neigung nach hinten gerichtet ist und das Flaggenzeug frei herabhängt (Fig. 26).

4. Arm aufwärts (seitwärts, vorwärts) streckt! — Der Arm wie in den Freiübungen in die bezeichnete Richtung gestreckt, wobei „Flagge hoch" als erstes Tempo. Die Flagge selbst beim Aufwärts- und Vorwärtsstrecken durch Handgelenkswinkelung etwas schräg gehalten.

5. Flagge rechts senkt! — Im ersten Tempo die „Flagge hoch" und dann mit gefälliger Bogenführung rechts-seitwärts-abwärts in Haltung (Fig. 27).

6. Flagge links senkt! — In ähnlicher Weise ausgeführt, nur mit Bogenführung links-seitwärts-abwärts (Fig. 28). — Bei der Flaggenführung mit der linken Hand tritt natürlich betreffs der Richtung das umgekehrte Verhältniß ein.

7. Flagge unter Arm! — Nach „Flagge hoch" mit Bogenführung nach vorn den Flaggenstock so unter den Oberarm führen, daß er in der Schultergrube liegt und das Flaggenzeug hinten frei herabhängt (Fig. 29).

8. Flagge auf Arm! — Die Flagge unmittelbar aus der Ausgangsstellung (Fig. 25a) nach hinten so herabsenken, daß der Flaggenstock, möglichst dicht am rechtwinkelig emporgewinkelten Ellenbogen anliegend, nach hinten gerichtet ist und der Flaggenstock fast horizontal liegt.

§. 41. Verschiedene andere Uebungen. — Nachdem die vorstehenden Uebungen (1—8) rechts und links mit einer Flagge geübt sind, können sie auch noch so durchgeübt werden, daß jeder Uebende in jeder Hand eine Flagge hält und führt. — Außerdem können noch mancherlei andere Uebungen mit der Flagge vorgenommen werden, wie z. B.:

1. Kreisschwenke zur Seite — schwenkt! — Man erhebt die Unterarme bis zur wagerechten Lage und etwas auswärts gerichtet und schwenkt nun die Flagge durch rasche Umdrehungen aus

dem Handgelenk in verticalen Kreisen zur Seite des Körpers. Der Ellenbogen bleibt dabei lose an der Hüfte; der Flaggengriff bewegt sich spielend in der Hand. — Diese Uebung kann auch mit zwei Flaggen zugleich ausgeführt werden.

2. Kreisschwenke über Kopf — schwenkt! — Man streckt den Arm aufwärts mit quer über den Kopf gehaltener Flagge und schwenkt diese nun durch rasche Umdrehungen aus dem Handgelenk in horizontalen Kreisen über dem Kopfe.

3. Schlingschwenke seitwärts — schwenkt! — Der Arm wird nach „Flagge hoch" schwunghaft seitwärts und dort in fortgesetzten Schwenkungen so geführt, daß die Flagge eine Schlingenbahn beschreibt (Fig. 30). — Kann auch mit zwei Flaggen zugleich ausgeführt werden.

4. Flaggenschlag rechts — schlagt! — Die Ausführung ebenso wie bei der in §. 33: 1 beschriebenen Hiebführung mit dem Stock (Schräg-Terz).

5. Flaggenschlag links — schlagt! — Die Ausführung ebenso wie bei der in §. 33: 2 beschriebenen Hiebführung mit dem Stock (Schräg-Quart).

6. Flaggen-Wurf und Fang. — Durch einige rasche kurze Umschwenkungen des Flaggenstocks mit der führenden (r.) Hand wird in einem vorbereitenden Moment das Flaggenzeug um den Stock gewickelt, die andere Hand, die nöthigenfalls beim Aufwickeln hilft, ergreift die aufgewickelte Flagge lose etwa in der Mitte; die erstere Hand dagegen ergreift den Stock mit den Fingern an der unteren Fläche des Griff-Endes und wirft, unter Loslassen der anderen Hand, mit Hubwurf die Flagge steil empor, die dann wieder mit voller Hand am Griff aufgefangen wird. — Der Wurf kann, wie beim Stockwerfen (§. 36), entweder so erfolgen, daß der Flaggengriff nach unten gerichtet bleibt, oder auch so, daß sich die Flagge in der Luft einmal umdreht. — Diese Uebung wird nur von den einzelnen Uebenden geübt.

§. 42. Verbindung der Handflaggen-Uebungen mit Gang- und Laufübungen und taktogymnastischen Uebungen.

Während des Gehens und Laufens wird die Flagge nach Angabe in den Halten: Flagge hoch, über Schulter, unter Arm, über Arm — getragen. Nach Angabe (Commando) werden dann aber auch während der Fortbewegungen verschiedene der angegebenen Uebungen — in übereinstimmender Weise mit den Fußbewegungen — ausgeführt, wie §. 40: 4, §. 41: 1—4.

Im Allgemeinen ist hier dasselbe zu bemerken, was schon bei den Stockübungen §. 37 gesagt wurde. Rücksichtlich der Verbindung mit taktogymnastischen Uebungen wäre indeß noch zu erwähnen, daß, bei geschickter Anordnung und Leitung dieser Uebungen, in bestimmten Momenten der Bewegungen, durch geeignete Formation oder Gruppirung der Uebenden und passende Flaggenhalten recht ansprechende Tableaux formirt werden können.

H. Noch andere Geräthübungen.

§. 43. Ziehen am langen Zugtau. — Es wird hierzu ein, je nach der Anzahl der theilnehmenden Uebenden, 25 bis 30 Fuß langes oder noch längeres Tau benutzt.

Die Uebenden werden, in Nr. 1 und 2 abgetheilt, so an dem Tau placirt, daß die Nr. 1 abwechselnd rechts und links vom Tau hinter einander an die eine, die Nr. 2 ebenso an die andere Tauhälfte zu stehen kommen und zwischen beiden Parteien einige Schritt Zwischenraum bleibt. So angestellt erfassen nun Alle das Tau und es suchen beide Parteien sich gegenseitig von der Stelle zu ziehen, wobei, um eine gemeinsame Zugwirkung zu erhalten, Alle laut rufen: Eins, Zwei, Drei! und jedesmal auf Drei! den Zug ausüben.

§. 44. Uebungen mit dem Steigerungshebel. — Dieses Geräth, in Fig. 31 abgebildet, ist ein Holzstab ac von 66 Zoll Länge, am hinteren Theile (bei b) $1\frac{1}{2}$ Zoll hoch und 1 Zoll stark, nach vorn hin bis c sich etwas verjüngend

in den Dimensionen. Von b ab geht er in einen 6 Zoll langen Griff von 1 Zoll Dicke über; auf seiner oberen Fläche sind von Zoll zu Zoll Einschnitte angebracht, um mittelst einer Schnur ein Gewicht von resp. 1 Pfund oder 2 Pfund (3 Pfund ꝛc.) so anhängen zu können, daß es nicht abgleitet. Von gutem zähen Fichtenholz gefertigt wiegt dieser Steigerungshebel etwa $2\frac{1}{4}$ Pfund und sein Schwerpunkt fällt etwa auf 26 Zoll vom Punkt b entfernt. Bei b ist unten ein halbkreisförmiger Ausschnitt angebracht. — Das Geräth dient im Allgemeinen zur Steigerung der Hebe- und Druckkräfte der Arme, sowie zur Ermittelung der Größe dieser Kräfte.

1. Heben mit ganzem, vollgestrecktem Arm. — Der Uebende stellt sich in Grundstellung, ergreift mit der rechten (linken) Hand den Hebel bei ab, so daß sich der Zeigefinger in den halbkreisförmigen Ausschnitt bei b anlegt und die Handknöchel seitwärts nach außen gerichtet sind. Der Arm wird seitwärts ausgestreckt, so daß er mit dem Hebel in gerader Linie sich befindet, wie in Fig. 32. Nachdem nun an passender Stelle das Gewicht angehängt ist, hebt der Uebende den Arm nebst Hebel ruhig und stetig bis zur Horizontallage, verharrt etwa 2 bis 3 Secunden in derselben und senkt dann ebenso ruhig den Arm nebst Hebel wieder herab. — Die bei dieser Uebung bezweckte Steigerung wird nach und nach durch Weitervorrücken des resp. Gewichts erwirkt.

2. Heben mit dem Unterarm allein. — Der Uebende in Grundstellung erfaßt den Hebel wie vorhin, dabei jedoch der hebende Arm zur Seite herabhängend und der Hebel gerade nach vorn gerichtet (Fig. 33). — Der Uebende hebt nun, während der Oberarm fest am Leibe erhalten bleibt, lediglich mit dem Unterarm den Hebel mit angehängtem Gewicht bis zur Horizontallage u. s. w.

3. Heben mit der Hand allein. — Stellung des Uebenden und Erfassen des Hebels wie bei der vorigen Uebung. Das Heben aber, wobei der ganze herabhängende Arm am Leibe erhalten bleibt, findet jetzt nur mit der im Handgelenk sich emporwinkelnden Hand statt.

4. Drückungen. — Man stellt sich in Grundstellung dicht neben einen Sprunggestell-Ständer, legt den Hebel mit dem Griff im Punkt b mit dem Ausschnitt etwa in Hüfthöhe auf einen hervorstehenden Bolzen auf, ergreift unter Zurückwinkeln des Arms den Griff (s. Fig. 34) und drückt letzteren durch Strecken des Arms nach unten, bis der Arm völlig gestreckt und der Hebel mit dem Gewicht vorn entsprechend emporgebracht ist.

Diese Uebungen, jedenfalls immer rechts und links ausgeführt, können genügen. Nach einer Hebung muß derselbe Uebende erst eine längere Pause machen, ehe er wiederholt übt, und es muß die Wiederholung in derselben Uebungsstunde nicht mehr als ein- oder zweimal stattfinden; dagegen ist die Uebung im Ganzen in einem längeren Zeitverlauf (von Wochen ꝛc.) oft wiederholt vorzunehmen; niemals jedoch auf eine gewaltsame Weise. Man muß resp. mit 1 Pfund Gewicht anfangen und erst dann 2 Pfund ꝛc. nehmen, wenn jenes, successiv vorgerückt, mit Sicherheit am äußersten Ende des Hebels gehoben und einige Secunden in der Hebehalte erhalten werden kann.

Schon bei den Uebungen als solchen, noch strenger aber bei Kräfte-Ermittelungen, ist genau darauf zu achten, daß der Körper des Uebenden während der Hebebewegungen die Grundstellung innehält, sich nicht überbiegt ꝛc., auch muß die Bewegung genau wie vorgeschrieben von jedem Uebenden in gleicher Weise ausgeführt werden.

Aus mehrfachen Ermittelungen hat sich ergeben, daß ungeübte 12jährige Knaben durchschnittlich noch nicht im Stande sind, den oben beschriebenen Hebel selbst (ohne Gewicht) wie in Uebung 1 seitwärts zu heben; 14jährige Knaben heben so nach einiger Uebung 1 Pfund Gewicht durchschnittlich auf 45—50 Zoll; kräftige Erwachsene, ohne besonders geübt zu haben, heben in derselben Weise 2 Pfund durchschnittlich auf 40—50 Zoll. In der Weise der Uebung 2 und 4 wird dasselbe Gewicht auf weiteren Entfernungen gehoben.

Schlußbemerkung.

Wie schon in §. 4 der Einleitung bemerkt wurde, können die hier sub A bis H aufgenommenen Geräthübungen noch durch manche andere ergänzt werden, sofern dabei nur die in jenem Paragraphen aufgestellte Forderung beachtet wird.

Als eine ganz dienliche Uebung mag hier beiläufig noch die erwähnt sein, bei welcher die Uebenden im gewöhnlichen Gang und Kurzlauf ein mit Wasser gefülltes Gefäß (Blechbecher) in den Händen zu tragen haben und wobei es darauf ankommt, daß während der Fortbewegung von dem Wasser nichts verschüttet wird.

Von den im Vorstehenden aufgenommenen und vorzugsweis für Knaben bestimmten Geräthübungen eignen sich viele ohne Weiteres oder mit unerheblichen Modificationen auch für die weibliche Schuljugend. Als solche Uebungen sind zu bezeichnen die sub B, jedoch nur mit den kleinen Bällen; von D. b die Uebungen in §. 29: 1—4; §. 30: 1—5; §. 31: 1—3; §. 34: 1—7; §. 37; ferner die Uebungen sub E §. 38 und G §. 40: 1—8; §. 41: 1—3; §. 42; sowie die vorhin beiläufig erwähnte Uebung mit Wassergefäßen.

II. Die Spiele.

Einleitung.

§. 45. So sehr der Begriff des Spiels jede äußere Nöthigung von demselben ausschließt und das Spiel als solches auch außer dem Bereiche der positiven moralischen Gesetze und Pflichten liegt*), so macht es doch ein wesentliches Ingredienz auch der rationellen Gymnastik aus. Es ist dies schon von dem Gründer dieser Gymnastik (P. H. Ling) sehr entschieden ausgesprochen und auch vom Verfasser vorliegenden Leitfadens in seinem größeren Werke

*) Das Spiel ist nur den negativen moralischen Gesetzen, d. h. den s. g. Verboten unterworfen, insofern nämlich, als dieselben jedes an und für sich unmoralische und demoralisirende Spiel verbieten, sowie auch nicht gestatten, daß über dem factischen Betrieb zulässiger und empfehlenswerther Spiele die Erfüllung der Lebens- und Berufspflichten versäumt oder die durch erzieherische Uebungen anzustrebende Ausbildung des Menschen vernachlässigt und beeinträchtigt werde.

(System der Gymnastik) an verschiedenen Stellen sehr bestimmt hervorgehoben worden*).

Hier muß hauptsächlich auf die dem Abschnitt V. (S. 485 bis 503) des erwähnten Werkes beigefügte, ausführlichere Abhandlung „über das Spiel im Allgemeinen und die gymnastischen Spiele im Besonderen" verwiesen werden. — Es wurde dort das „Spiel" überhaupt, als eine besondere Weise des menschlichen Thuns, zweien anderen, nämlich der „Arbeit" und der „Uebung" gegenübergestellt, eine jede derselben näher bestimmt und charakterisirt, und bemerkt, daß es wichtig sei, sich des wesentlichen oder principiellen Unterschiedes zwischen diesen drei Thätigkeitsweisen stets bewußt zu bleiben.

Letzteres ist besonders für den Gymnasten wichtig in Beziehung auf den Unterschied zwischen Uebung und Spiel, weil die Gymnastik in ihrer Betriebspraxis eben theils Uebung, theils Spiel ist, dabei aber eine Verwechselung oder ungehörige Vermischung beider Thätigkeitsweisen nothwendig vermieden werden muß, wenn nicht der erzieherische Zweck der Ersteren beeinträchtigt oder gar verfehlt werden und die eigentliche Tendenz des Letzteren unerfüllt bleiben soll.

§. 46. Rücksichtlich der Pädagogischen Gymnastik, welche im vorliegenden Leitfaden allein in Betracht kommt, ist im Allgemeinen die Uebungsthätigkeit gegen die Spielthätigkeit das prävalirende Moment. Diese Prävalenz wird hier aber natürlich erst da einzutreten beginnen, wo die anthropologische Entwickelung der betreffenden Individuen in das Stadium gelangt ist, in welchem überhaupt erst ein

*) Es wird dies hier deshalb ganz eigens bemerkt, weil von Vertretern der Turnerei immer und immer wieder die völlig haltlose, rein aus der Luft gegriffene Behauptung aufgestellt wurde: es fehle der rationellen Gymnastik Ling's das Spiel.

plan- und regelmäßiges *positives* Einwirken durch Gymnastik mit Entschiedenheit eintreten soll.

Es ist anderwärts dargethan*), daß und warum die Gymnastik für das eigentliche Kindheitsalter (bis zum siebenten Lebensjahr) noch gar nicht bestimmt ist. Wo das Kind unter natur- und vernunftgemäßer Pflege und Erziehung aufwächst, sind in seiner Lebensbethätigung Spielthätigkeit und Uebungsthätigkeit noch ununterschieden; daher selbst da, wo seitens der Eltern oder Erzieher die Thätigkeit des Kindes schon auf praktische Zwecke hingeleitet oder zu einem bestimmten Lernen angeleitet werden soll, dies in einer solchen Weise geschehen muß, daß dabei das Kind selbst sich des Unterschiedes zwischen Spiel und Uebung noch nicht bestimmt bewußt wird.

§. 47. Erst für das *Knabenalter* müssen, wie in der gesammten Erziehung, so auch in der gymnastischen jene beiden Thätigkeitsweisen auseinandergehalten und dem Zögling selbst zum Bewußtsein gebracht werden. Der Beginn dieses Stadiums ist auch bestimmt durch den *Eintritt des Zöglings in die Schule*, die Stätte des Uebens und Lernens, der Gewöhnung an eine bestimmte Zeiteintheilung, festgeregelte Thätigkeit, strenge Ordnung und Disciplin, die Stätte der allseitigen und harmonischen Ausbildung und der Vorbereitung und Tüchtigmachung für das ethische Leben. — Betreffs der gymnastischen Erziehung, welche bei einer rationellen Organisation des Schulwesens ein wesentliches Glied der gesammten Schulerziehung ist, tritt nun natürlich auch die Scheidung von Spiel und Uebung ein und der Zögling muß wissen, daß er jetzt *übt*, jetzt *spielt*.

In der ersten Hälfte des Knabenalters, d. h. vom achten bis zwölften Lebensjahr, ist zwar allerdings, wie a. a. O. schon gesagt

*) System der Gymnastik. Abschnitt II. Zweite Auflage. §. 8. S. 22 ꝛc.

wurde, von der dem Betrieb der Gymnastik gewidmeten Zeit der größere Theil auf gymnastische Spiele zu verwenden, so daß hier also der Zeitvertheilung nach das Spiel gegen die strenggeregelte, exact und methodisch betriebene Uebung vorherrscht; aber schon in der zweiten Hälfte des Knabenalters (vom zwölften bis sechszehnten Lebensjahr) ändert sich dieses Verhältniß, die Prävalenz der Uebungsthätigkeit gegen die Spielthätigkeit tritt immer entschiedener hervor auch in Beziehung auf die Zeitvertheilung. — Was die einzelnen Individuen außerhalb des gymnastischen Thätigkeitskreises in ihrer müßigen Zeit sonst noch thun wollen und können, ob sie die Zeit noch weiter zum Ueben oder zum Spielen verwenden — das bleibt hier außer Betracht.

§. 48. Obwohl die eigentliche Tendenz auch des gymnastischen Spiels an sich Genuß und Erholung ist, so wird dasselbe doch in der Betriebspraxis der Pädagogischen Gymnastik für die Schuljugend nicht reinhin um des Genusses und der bloßen Erholung willen angeordnet, sondern es soll hier zugleich pädeutischen Zwecken insofern dienen, als dabei die im Spiele überhaupt und in den verschiedenen Spielen insbesondere liegenden, erzieherischen und diätetischen Momente durch die Ausführung der Spiele nutzbar gemacht werden für die Erziehung und Ausbildung der Spielenden. — Hier entsteht nun für den anordnenden und leitenden Gymnasten die nicht eben leichte Aufgabe, daß er, indem er seinerseits diese pädeutischen Zwecke im Auge behält und zu erreichen sucht, doch den factisch unternommenen Spielen den Charakter des Spiels nicht benehme und die Spielenden ihrerseits in ihrem spielenden Thun nichts anderes erblicken können, als eben nur Spiel.

Nur bei entsprechender Lösung der eben angedeuteten Aufgabe können jene, in den Spielen und dem Spielbetrieb liegenden, pädeutischen Momente, die sowohl physischer, wie psychischer und geistiger

Art sind, unverkümmert hervortreten und zur vollen Geltung gelangen. Die rechte Lösung setzt aber so ganz besondere persönliche Eigenschaften und so viel pädagogische Routine voraus, daß Jeder, der solche Eigenschaften und Routine nicht besitzt, stets besser thun würde, sich mit der directen Anordnung und Leitung der Spiele gar nicht zu befassen, dieselbe vielmehr der spielenden Jugend selbst zu überlassen und nur im Allgemeinen die äußere Aufsicht zu führen. Specielle Verhaltungsregeln für den leitenden Lehrer aufzustellen würde nichts fruchten; jedenfalls aber würde er sich einerseits vor aller schulmeisterischen Pedanterie zu hüten haben, wie andererseits vor dem noch schlimmeren Fehler, durch sein Verhalten das Spiel zu einer bloßen Läppscherei zu machen*).

§. 49. Als gymnastische sind nur solche Spiele zu betrachten, bei deren Ausführung es wesentlich auf Leibesbewegungen ankommt, und zwar trägt ein Spiel um so entschiedener ein gymnastisches Gepräge, je weniger sich die Bewegung und motorische Kraftbethätigung blos auf einzelne Leibesglieder beschränkt, sondern sich möglichst übereinstimmend auf alle Leibesglieder bezieht und sich im freien Wechsel über alle erstreckt.

Daß es in den gymnastischen Spielen wesentlich auf Leibesbewegungen ankommt, macht zwar das Eigenthümliche derselben aus; aber die Mitbethätigung psychischer und geistiger Kräfte gehört ebenfalls wesentlich dazu. Es stellen sich diese Spiele nur insofern charakteristisch verschieden gegen andere heraus, als sich in

*) Den letzteren Fehler sah der Verfasser u. a. von einem bejahrten Manne begehen, der in dem Wahne stand, ein wahrer Matador in der Veranstaltung und Leitung der Jugendspiele zu sein. In seiner bedauernswerthen Verblendung merkte er auch gar nicht, wie die Jungen sich von seinen Spielen wegzudrücken suchten oder, wenn das nicht anging, wie arg sie sich über ihn lustig machten und allerhand Allotria trieben.

letzteren theils lediglich psychische und geistige Kräfte bethätigen, theils die Mitbetheiligung leiblicher Kräfte und Leibesbewegungen etwas Unwesentliches oder Gleichgültiges ist.

§. 50. Ihrer inneren Eigenthümlichkeit nach lassen sich die gymnastischen Spiele unterscheiden als reine Unterhaltungsspiele, als Nachahmungsspiele, als Kraft- und Geschicklichkeitsspiele, als agonistische und als ästhetische Spiele.

Von den zuletzt erwähnten gymnastischen Spielen, welche in das Gebiet der Aesthetischen Gymnastik gehören, wird in dem vorliegenden Leitfaden gänzlich Abstand genommen. — Was die agonistischen Spiele anbetrifft, so sind sie theils Kampfspiele im engeren Sinne des Worts, d. h. solche, bei welchen die Spielenden durch ihre Gliederkraft und Gewandtheit in directem Gegeneinanderwirken (Ringen ꝛc.) sich gegenseitig zu bekämpfen und zu überwältigen haben; theils sind es solche Spiele, bei welchen es auf eine bestimmte körperliche Kraftleistung oder Fertigkeit ankommt, in deren Ausführung der eine Spielende den anderen und zwar wetteifernd zu übertreffen sucht, ohne demselben jedoch in der freien Ausübung seiner Bewegungen direct entgegenzuwirken. Die erste Art agonistischer Spiele, der Wehrgymnastik zugehörend, bleibt hier ebenfalls außer Betracht. Die zweite Art dagegen, hauptsächlich im Wettlauf und Wettwerfen bestehend oder auch in anderen wettkämpferisch angeordneten Leibesbewegungen aus dem Gebiete der Pädagogischen Gymnastik, würde hier allerdings mit aufzunehmen sein; indeß, da die Ausführung der betreffenden Bewegungen selbst bereits aus der Darstellung der Frei-, Rüst- und Geräthübungen bekannt ist, und die nach den obwaltenden Umständen sich richtende wettkämpferische Anordnung dem leitenden Gymnasten überlassen bleiben kann, so mag es genügen, hier auf diese Art von Spielen nur überhaupt aufmerksam gemacht zu haben.

§. 51. Ihrer Ausführung nach lassen sich die gymnastischen Spiele eintheilen in solche, welche ohne Benutzung von Spielgeräthen ausgeführt werden, und in solche, zu deren Ausführung dergleichen Geräthe nöthig sind.

Da der vorliegende Leitfaden für die Betriebspraxis bestimmt ist, wird für die in selbigen aufgenommenen Spiele die eben erwähnte Eintheilung zum Grunde gelegt.

Daß der leitende Lehrer oder Gymnast sich nicht ausschließlich an die hier aufgenommenen Spiele binden soll, braucht wohl kaum bemerkt zu werden; im Gegentheil sei er aufgefordert, auch noch andere, seinen Zöglingen und den Lokalverhältnissen entsprechende, namentlich ortsübliche ebenfalls anzuordnen.

Die Beschreibung der resp. Spiele ist hier nur soweit gegeben, als es zur Charakteristik derselben nöthig erschien. Die mannigfachen Modificationen, welche viele dieser Spiele gestatten oder nach ortsthümlichem Brauche factisch erhalten, konnten hier wohl füglich übergangen werden.

Vorbemerkungen für die Ausführung der Spiele.

§. 52. Bei vielen der hier aufgenommenen und anderen Spielen ist es erforderlich, daß zunächst ein Einzelner aus der Anzahl Theilnehmer als Anfänger des Spiels bestimmt oder ihm zuerst eine bestimmte Spielaufgabe zugetheilt werde, oder daß Mehrere oder Alle nach einer gewissen Reihenfolge geordnet, oder sämmtliche Theilnehmer in Parteien getheilt werden u. s. w.

Es erfolgt dies entweder durch das s. g. „Abzählen" nach Zahlen oder nach üblichen, gereimten oder ungereimten Spruchformeln; oder durch „Loosen", oder — wenn es bei einer Parteienbildung darauf ankommt, daß gleiche Größe, Kraft oder Geschicklichkeit berücksichtigt sei — so werden hiernach die Theilnehmer möglichst gleichmäßig auf die Parteien vertheilt.

§. 53. Für die Anzahl der an demselben Spiele Theilnehmenden läßt sich bei den meisten Spielen zwar ein ziem-

lich großer Spielraum annehmen; derselbe ist jedoch theils durch die Art des Spiels, theils durch die Lokalverhältnisse insofern begrenzt, als ein Darüber oder Darunter das Spiel leicht stört, hemmt oder nicht zu rechtem Leben kommen läßt.

Bei der Beschreibung der im Nachfolgenden aufgenommenen Spiele ist das für gewöhnlich passendste Minimum und Maximum der Theilnehmerzahl angegeben. — Sollen für eine beträchtliche Anzahl von Zöglingen (z. B. für eine ganze Schulklasse von 30 bis 60 oder noch mehr Schülern) gleichzeitig Spiele angeordnet werden, so thut man am besten, sie in entsprechende Abtheilungen zu theilen, welche entweder getrennt von einander dasselbe Spiel ausführen oder verschiedene Spiele unternehmen und gegenseitig damit wechseln.

§. 54. Manche der Spiele lassen sich in voller Ausdehnung oder in ihrer wünschenswerthen Vollständigkeit nur auf größeren Spielplätzen oder nur auf freiem Felde und geeignetem Terrain ausführen. Der Ordner und Leiter hat hiernach für den disponiblen Spielplatz die passenden Spiele auszuwählen, resp. das vorzunehmende Spiel je nach den Lokalverhältnissen zu beschränken oder zu modificiren.

Da übrigens Wanderungen mit den Zöglingen in die Umgegend des Wohnorts ohnehin schon zur gymnastischen Erziehung gehören, so benutze man bei dergleichen Ausflügen die Gelegenheit, auf passenden Plätzen, offenem oder coupirtem Terrain, die betreffenden Spiele anzuordnen.

§. 55. Befinden sich unter den Theilnehmern Einzelne, welche das vorzunehmende Spiel noch nicht kennen, so müssen dieselben, um nicht Störungen und Aufenthalt im Spiele zu veranlassen, vorher gehörig orientirt und ihnen der Gang des Spiels erklärt werden. Da es ferner öfters vorkommt, daß einige Theilnehmer ein und dasselbe Spiel anders zu spielen gewohnt sind als andere, überhaupt aber viele Spiele

manche Modificationen zulaſſen, ſo iſt es, um Störungen und Streitigkeiten über die Ausführung während des Spiels zu vermeiden, ſtets rathſam, daß eine vorherige Verſtändigung über die Ausführung ſtattfindet, daß „ausgemacht“ werde, wie das Spiel ausgeführt werden ſolle, und welche beſondere Bedingungen etwa dabei eingehalten werden ſollen.

Wenn Streitigkeiten über das Spiel oder aus anderen Anläſſen entſtehen, ohne durch die Spielenden ſelbſt bald ausgeglichen zu werden, ſo iſt das eine der Gelegenheiten, wo der leitende Lehrer in geeigneter, die Spiel-Luſt nicht dämpfender Weiſe einzuſchreiten hat. Uebrigens wird es immer gut ſein, wenn die Spielenden unter ſich von vorn herein Einen als Schiedsrichter wählen, deſſen Ausſprüchen und Anweiſungen zu folgen ſie ſich gegenſeitig verpflichten.

A. Spiele ohne Geräthe.

§. 56. Zunächſt folgt hier eine Gruppe von Spielen, bei welchen es auf ein gegenſeitiges Haſchen durch Ergreifen oder Schlag mit flacher Hand ankommt.

1. Das einfache Haſchen. — Anzahl der Theilnehmer vier bis zwölf oder noch mehr.

Iſt von den Theilnehmern A, B, C, D ꝛc. etwa C durch Abzählen als Anfänger beſtimmt, ſo ſtellen die Uebrigen ſich ungefähr drei Schritt entfernt im Kreis um ihn herum. A klatſcht dreimal in die Hände, die Uebrigen laufen dann ab, umſchwärmen A und dieſer ſucht irgend einen durch Ergreifen zu haſchen. Der Ergriffene (A) iſt dann an der Reihe zum Haſchen, C dagegen miſcht ſich unter die Uebrigen. Nun erfolgt zur Fortſetzung des Spiels erſt wieder die Aufſtellung und der Beginn wie vorhin. — Es können hierbei noch beſondere Bedingungen ausgemacht werden, wie z. B. daß eine gewiſſe Grenze des Platzes nicht überſchritten werde oder daß, wenn

ein Verfolgter eine bestimmte Stelle des Platzes erreicht, er einstweilen daselbst nicht weiter verfolgt werden dürfe u. s. w.

2. Schlaghaschen (Zeck). — Anzahl der Theilnehmer sechs bis zwölf.

Der Beginn ist wie beim vorigen Spiel; jedoch ergreift der Haschende den Verfolgten nicht, sondern sucht ihm nur mit flacher Hand einen Schlag beizubringen und ruft dabei laut den Namen des Getroffenen, der sich nun sogleich zum Haschen wendet, um seinerseits irgend einem den Schlag beizubringen. So wird das Spiel eine Zeit lang ununterbrochen fortgesetzt. — Dasselbe muß nicht auf einen zu großen Raum ausgedehnt werden.

3. Katze und Maus. — Anzahl der Theilnehmer zehn bis zwanzig.

Zunächst ein Theilnehmer M als Maus, ein anderer als Katze bestimmt; die Uebrigen formiren in einigem Abstand von einander einen Kreis um M und erfassen sich gegenseitig an den Händen. K, als Katze zunächst außerhalb des Kreises, bemüht sich nun unter den Armen der Kreisbildenden hinweg in den Kreis einzudringen, um M zu haschen, was man Jenem aber durch Herabdrücken der Arme zu verhindern sucht. Gelingt es K dennoch in den Kreis zu kommen, so entschlüpft M aus dem Kreise, was man ihm durch Erheben der Arme erleichtert, während man den nachdringenden K durch rasches Herabziehen der Arme im Kreise zurückzuhalten sucht. So befinden sich nun M und K abwechselnd inner- und außerhalb des Kreises, bis es endlich dem K gelingt, den verfolgten M zu erhaschen. Ist letzteres geschehen, so kommen zwei Andere an die Reihe, und M und K fügen sich in die Kreiskette ein. — Vergl. §. 58: 1.

4. Habicht und Glucke. — Anzahl der Theilnehmer zehn bis achtzehn.

Es sei A als Habicht, B als Glucke bestimmt. Alle Uebrigen C, D, E ꝛc. stellen sich in einer Reihe hinter B unter gegenseitigem

Erfaſſen der Hände ſo auf, daß ſie mit B eine feſtzuſammenhängende Kette bilden. — A ſtellt ſich dem B etwa 3 Schritt gegenüber auf und bemüht ſich nun durch raſches und geſchicktes Rechts- oder Links-Laufen der Kette ſo in die Seite zu kommen, daß er den Letzten derſelben (N) erhaſcht. Es wird ihm dies aber dadurch erſchwert, daß B durch entſprechendes Links- oder Rechts-Laufen, welchem alle Uebrigen ebenfalls folgen, den A zu verhindern ſucht, der Kette in die Flanke zu fallen. — Gelingt es endlich A die Flanke abzugewinnen und den Letzten der Kette zu erfaſſen, ſo kommt dieſer an die Reihe, den Habicht zu ſpielen, und A ſtellt ſich als Glucke an die Spitze der Kette. Der Wechſel kann auch dann eintreten, wenn bei dem lebhaften Hin- und Herlaufen der Kettebildenden etwa zwiſchen G und H die Kette an einer Stelle reißt; es wird dann H der Habicht, und A tritt an die Stelle von H ein. — Vergl. §. 58: 2.

5. Vogelkauf. — Anzahl der Theilnehmer ſechs bis zehn.

A ſtellt den Vogelhändler vor, B den Käufer, die Uebrigen verſchiedene Vögel. — B tritt etwas bei Seite, während A jedem der Uebrigen einen Vogelnamen zutheilt. Dann kommt B heran und ſagt: „ich wünſche einen Vogel zu kaufen.“ — A: „was für einen?“ — B nennt einen Vogelnamen; iſt dieſer nicht zugetheilt, ſo antwortet A: „iſt nicht da,“ u. ſ. f. bis B einen zutreffenden Namen, z. B. Lerche, nennt. Wer dieſen Namen hat, etwa G, hält ſich zum Entwiſchen bereit, während B und A um den Preis handeln. In dem Moment, wo der Handel abgeſchloſſen iſt und A „gut“ ſagt, entflieht G und B eilt ihm nach, um ihn zu erhaſchen. Gelingt ihm dies, ſo wird G der Käufer, B Händler, und A tritt als Vogel ein. — Gelingt es dem entflohenen und verfolgten G wieder an den Händler heranzukommen, ohne erhaſcht zu ſein, ſo muß B nochmals Käufer ſpielen.

6. Die Jagd. — Anzahl der Theilnehmer zehn bis dreißig oder noch mehr. — Ein ſehr anſprechendes, aber

nur auf ausgedehnterem, coupirtem, wo möglich mit Waldung oder doch Büschen besetztem Terrain gehörig ausführbares Spiel.

A stellt den Jäger vor, alle Uebrigen das Wild. Ist die Anzahl der letzteren beträchtlich und das Spielterrain mit vielen Versteckstellen versehen, so wird dem Jäger sogleich noch etwa B als Hund zugetheilt. — A stellt sich mit dem Gesicht gegen einen, zugleich als „Mal" dienenden Baum ꝛc., so daß er das Terrain nicht übersehen kann, während die Uebrigen rasch Versteckplätze auf demselben aufsuchen und sich einzeln oder auch paarweis ꝛc. verbergen. Sind Alle verborgen, so ruft Einer recht laut „Gut!" oder giebt durch Pfeifen ein Zeichen. — Der Jäger A sucht nun das Terrain ab, irgend einen der Verborgenen zu finden und zu erhaschen. Die Uebrigen verbleiben entweder ruhig in ihrem Versteck oder wechseln es ungesehen von A, oder sie benutzen eine passende Gelegenheit, nach dem Male hinzulaufen, wo sie in Sicherheit sind; sie müssen sich aber hüten, daß A nicht unterwegs plötzlich auf sie Jagd macht. Erhascht A den zuerst Entdeckten oder einen der nach dem Male Zurücklaufenden, so muß derselbe sich als Hund anschließen und mit A von neuem auf Jagd gehen. Die Nichteingefangenen suchen neue Versteckplätze, während der Jäger mit den Hunden erst zum Male zurückkehrt. — So wird fortgefahren bis wenigstens die Hälfte aller Theilnehmer eingefangen und mit A auf Jagd gegangen ist. — Ist das Aufsuchen sehr schwierig, so mögen die Verborgenen durch Pfiff, Händeklatschen ꝛc. auf die Spur helfen, ja es darf A sie hierzu durch Ruf auffordern, damit das Spiel nicht allzulange aufgehalten werde.

§. 57. Bei der folgenden Gruppe von Spielen kommt es weniger auf ein eigentliches Erhaschen an, als vielmehr darauf, rasch einen bestimmten Platz zu erreichen. Es mögen hier drei Beispiele von dergleichen Spielen genügen, von welchen das dritte allerdings auch ein Schlaghaschen in sich faßt.

1. Anſchlagen. — Anzahl der Theilnehmer acht bis zehn. Der Spielplatz muß Verſtecke darbieten.

A ſtellt ſich an der als Mal ausgemachten Stelle mit dem Geſicht gegen eine Wand, einen Baum ꝛc. und hat ſich auch noch die Augen mit den Händen zuzuhalten. Er zählt nun mäßig raſch, aber recht laut, je nach der Ausdehnung des Spielplatzes, bis 20 oder 30 und ruft dann „Aus!“ — Während dieſes Zählens müſſen alle Uebrigen raſch Verſtecke aufſuchen und ſich verbergen. Mit dem Ruf: „Aus!“ dreht ſich A um und ſchreitet vorſichtig auf dem Platze vor, nach allen Seiten ſich umblickend und dem einen oder andern vermutheten Verſteck ſich nähernd. Sobald er, auch wenn nur von fern, Einen erblickt, etwa B, ſo ruft er laut deſſen Namen, eilt nach dem Male und ſchlägt unter nochmaliger Nennung des Namens und dem Worte „Angeſchlagen!“ mit flacher Hand an den Baum, die Wand ꝛc. B muß ſich dann als Angeſchlagener am Male einfinden und hier verbleiben. So hat A fortzufahren bis alle Theilnehmer von ihm angeſchlagen ſind. Das Spiel beginnt dann von neuem, wobei der zuerſt Angeſchlagene (B) der Anſchlagende wird. So einfach verläuft jedoch das Spiel nicht. Kann nämlich, während A auf dem Platze zum Aufſuchen vorſchreitet, der eine oder der andere der Verſteckten ungeſehen von A nach dem Male gelangen, ſo thut er es und ruft hier unter Nennung ſeines Namens „Frei!“ — Ferner, wenn A ſich zum Aufſuchen bis ganz in die Nähe eines Verſtecks, etwa des E, begiebt, dieſen entdeckt und ausruft, ſo kann E verſuchen, durch raſchen Lauf dem A am Male zuvorzukommen, in welchem Falle er ſich auch frei gemacht hat und zugleich, wenn etwa ſchon B, C, D angeſchlagen wären, dieſe am Male mit dem Ausruf: „Erlöſt!“ befreit. Gelingt ihm dieſes Befreien, ſo endet das Spiel auch und A bleibt der Anſchlagende im nächſten.

2. Kammer-Miethen. — Anzahl der Theilnehmer acht bis zwölf. Der Spielplatz nur von mäßiger Ausdehnung; auf demſelben müſſen einzelne Bäume ſtehen oder es

müssen Wand-Ecken, Pfosten u. s. w. vorhanden sein, durch welche sich bestimmte Stellen deutlich markiren. Auf völlig freiem Platze müßte man diese Stellen (eine weniger als die Anzahl der Theilnehmer) durch Steine ꝛc. markiren.

Macht A als der Miether den Anfang, so tritt er nach und nach an die einzelnen an den markirten Stellen (Kammern) Stehenden heran und fragt Jeden: „Ist hier eine Kammer zu vermiethen?“ — Er erhält jedoch stets die Antwort: „Nein“ oder „Beim Nachbar“ oder sonst etwas Abweisendes. Während dieses Herumfragens winken sich zwei oder auch mehrere der Uebrigen D, G u. s. w. zu, daß sie mit einander ihre Stellen tauschen wollen und führen dann diesen Tausch auch aus. A muß nun während seines fortgesetzten Anfragens immer Acht geben, ob ein solcher Tausch unternommen wird, und dann aufs eiligste eine der momentan leeren Stellen einzunehmen suchen. Gelingt ihm dies, so kommt derjenige, dessen Stelle er einnahm, an die Reihe zu miethen; anderenfalls setzt A selbst das Miethen fort.

3. Barlauf-Spiel. — Anzahl der Theilnehmer sechszehn bis zweiunddreißig oder noch mehr. — Als Spielplatz kann jeder freie Platz dienen, der die genügende Ausdehnung hat. Bei sechszehn Theilnehmern genügt es, wenn derselbe einen etwa 30 Schritt breiten und 50 bis 60 Schritt langen freien Raum darbietet. An jeder Breitseite (Fig. 38) wird eine Mal-Grenze wx und yz bestimmt, resp. eigens markirt. — Die Theilnehmer werden nach ihrer Laufgeschicklichkeit gleichmäßig in zwei Parteien A, B, C, D ꝛc. und a, b, c, d ꝛc. getheilt, und jede stellt sich in Linie an die ihr überwiesene Mal-Grenze. Der Ordner und Leiter des Spiels nimmt einen passenden Standort ein, von welchem aus er alle Vorgänge des Spiels genau übersehen kann.

Das Spiel wird eröffnet, indem aus der einen Partei wx etwa C zum Herausfordern gegen Partei yz vorgeschickt wird. Ist C

auf ungefähr 10 Schritt heran, so fordert er Einen (d) heraus. Dieser stellt sich dem C gegenüber auf und streckt beide Hände vor. C giebt ihm mit flacher Hand in unbestimmten, nicht zu langen Pausen drei Schläge gegen die eine oder andere Hand.

In dem Moment, wo der dritte Schlag fällt, eilt der fordernde C schleunigst nach seiner Mal-Grenze zurück, wird aber rasch von dem geforderten d verfolgt, der ihm einen Schlag auf den Rücken beizubringen sucht. Gelingt dieser Schlag noch zwischen beiden Mal-Grenzen, so muß C als Gefangener folgen und sich seitwärts von yz bei α aufstellen.

Um aber den C nicht fangen zu lassen, eilt aus der Partei wx ein Anderer (etwa D) dem verfolgenden d entgegen und sucht diesem einen Schlag beizubringen; d muß daher vom Verfolgen ablassen und eilen, daß er selbst nach seiner Mal-Grenze yz zurückkommt. Dem D eilt aber sofort wieder ein Anderer g der Gegenpartei entgegen zum Zurücktreiben, resp. Schlagen und Fangen, und so geht es abwechselnd fort; jedoch immer so, daß nur je einer zu Hülfe vorläuft und resp. je einer zum Verfolgen entgegen, welches gegenseitige Operiren aber mit gehöriger Lebhaftigkeit stattfinden muß. Nur wenn ein Schlag getroffen hat, muß, während der Getroffene als Gefangener sich bei α oder resp. β aufstellt, das Spiel momentan ruhen.

Eine besondere Spielaufgabe ist nun aber noch die, daß, während auf dem Zwischenplan das Vor- und Zurücklaufen oder gegenseitige Verfolgen vor sich geht, jede Partei auch durch Einen der Ihrigen die seitwärts bei α resp. β in Reihe neben einander stehenden Gefangenen zu befreien sucht. Es geschieht dies, indem etwa A von der Partei wx rasch und wo möglich unbemerkt nach α hinläuft und den dort zunächststehenden Gefangenen erfaßt. Gegen dieses Befreien rückt aber, wenn die Absicht bemerkt wird, sogleich etwa a entgegen und treibt A zurück, wo möglich ihn fangend.

Ist die Hälfte einer Partei oder eine größere, vorher ausgemachte Anzahl Theilnehmer derselben von der anderen Partei gefangen gehalten, so hat letztere gesiegt, und das Spiel ist abgeschlossen.

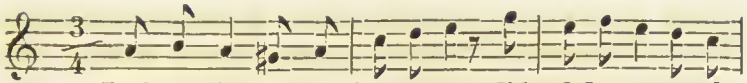
In der beigegebenen Fig. 38 ist das Vor- und Zurücklaufen, soweit es im vorstehenden Text beschrieben, zunächst durch die punktirten Linien 1 bis 5 angedeutet, wobei angenommen, daß g (4) von G (5) geschlagen und somit gefangen wurde. Nachdem, wie anzunehmen, das Spiel seinen weiteren Verlauf genommen, sind bei α drei Gefangene, welche A etwa im 15. Lauf zu befreien sucht; er wird durch a (16) zurückgetrieben, dieser aber selbst wieder von B (17) verfolgt und geschlagen.

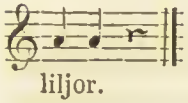
Daß immer nur Derjenige schlagen darf, welcher einem eben vorher Vorgelaufenen entgegenläuft, geht zwar schon aus obiger Beschreibung hervor, mag aber hier noch eigens bemerkt werden. Daß diese durch die Eigenthümlichkeit des Spiels gesetzte Ordnung gehörig eingehalten werde, hat der Ordner zu überwachen.

§. 58. Manche der gymnastischen Jugendspiele werden auch unter Absingen von Liedern oder Liederstrophen und unter Anwendung gewisser Fragen und Antworten ausgeführt. — So erhalten z. B. die in §. 56 sub 3 und 4 angeführten Spiele in Schweden folgende Anordnung:

1. Hök och Dufva (Habicht und Taube), hauptsächlich in Uppland üblich und dem oben angeführten „Katze und Maus“ entsprechend.

Ein Theilnehmer, die Taube vorstellend, steht innerhalb, und ein anderer, als Habicht, außerhalb des, als Bauer (Taubenhaus) von den Uebrigen gebildeten Kreises. Der Bauer wird durch Heben der Arme an einer Stelle geöffnet, die Taube fliegt aus, wird vom Habicht verfolgt, kann nach einmaligem oder wiederholtem Umflug durch Wiedereinfliegen in den Bauer Schutz suchen, weil der Habicht nicht hinein folgen darf. — Während des Umflugs um den Kreis singen die Uebrigen:





und hat der Habicht die Taube nicht erhaſcht, ſo wird noch die zweite Strophe geſungen:

Och höken blir både gammal och grå,
Ingen dufva han kunde få!
Och dufvan flyger i buren in,
Och höken svingar rundt omkring.*)

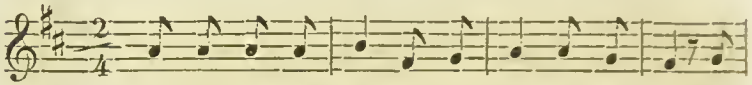
2. Räfleken (das Fuchsſpiel) — entſprechend dem oben (§. 56: 4) angeführten Spiele „Habicht und Glucke". — Es wird in der folgenden Anordnung hauptſächlich geſpielt in Uppland, Weſtermanland, Wärmland, auf der Inſel Öland u. ſ. w.

Ein Theilnehmer ſtellt den Fuchs vor. Er ſitzt kauernd auf dem Erdboden. Ein Anderer ſtellt die Gans und die Uebrigen die

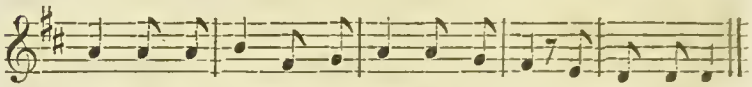
*) Wörtlich: „Die Taube fliegt in den Bauer ein,
Zwiſchen Roſen und Lilien!
Und der Habicht ſchwinget ringsherum,
Zwiſchen Roſen und Lilien.

Und der Habicht wird beides alt und grau,
Keine Taube er konnte bekommen!
Und die Taube fliegt in den Bauer ein,
Und der Habicht ſchwinget ringsherum."

Jungen derselben vor. Die Gans und die Jungen stellen sich in Kette hinter einander auf (wie in §. 56: 4) und umgehen so in Kreisbahn den lauernden Fuchs, wobei sie singen:



Gåsa går på gården och nappar grönt gräs; Tvi-



vale den räfven, så falsker han är! Om Sommaren.

Nach Absingen der Strophe stellt sich die Kette mit der Gans voran vor den Fuchs und die Gans fragt:

Är räfven hemma?
Fuchs: Ja!
Gans: Hvad gör han då?
Fuchs: Han sitter på en sten
Och knaper sina ben,
Väntar färskt till qvällen!
Gans: Hvem skall det bli?
Fuchs: Du och dina ungar!*)

---

*) Die Gans geht auf dem Hofe und knabbert grün Gras;
Pfuitausend der Fuchs, wie falsch er ist!
Zur Sommerzeit.

Gans: Ist der Fuchs daheim?
Fuchs: Ja!
Gans: Was thut er denn?
Fuchs: Er sitzt auf einem Stein
Und nagt an seinen Beinen,
Erwartet Frisches zum Abend!
Gans: Wer soll es werden?
Fuchs: Du und Deine Jungen!

und nun springt der Fuchs plötzlich auf, sucht eins der Jungen zu ergreifen und das Spiel nimmt dann seinen Verlauf, wie in §. 56: 4 angegeben.

Solche mit Liedersingen verbundene Jugendspiele bilden den Uebergang zu den nationalen Lieder-Tänzen, die dann weiter zu dem Tanz überhaupt und somit in das Gebiet der Aesthetischen Gymnastik überführen.

Einen anderen Uebergang zu diesem Gebiete erhält man aber auch noch in dem spielhaften, mit entsprechendem Gesang verbundenen Betrieb taktogymnastischer Uebungen, wobei jedoch vorausgesetzt werden muß, daß diese Uebungen vorher schon gehörig durchgeübt sind und von allen Theilnehmern völlig correct ausgeführt werden können. Von den im Leitfaden für Freiübungen beschriebenen taktogymnastischen Uebungen eignen sich besonders zu dem eben erwähnten Betrieb: der Radgang §. 42, der Schlingen-Gegengang §. 40: β, der Kettendurchgang §. 39 u. a. m.

B. Spiele mit Geräthen.

a) Ballspiele.

§. 59. Die Ballspiele sind besonders empfehlenswerth. Daß die daran Theilnehmenden bereits eine gewisse Fertigkeit im Werfen und Fangen und resp. im Ballschlagen besitzen, wird zwar vorausgesetzt; es kommt jedoch nicht darauf an, daß Alle die gleiche Fertigkeit haben.

Ob beim Auffangen des Balles der Fang nur Gültigkeit haben soll, wenn der Ball unmittelbar aus der Luft, oder auch wenn er bei dem ersten und resp. zweiten Auf-

ſprung aufgefangen wird, das muß vor Beginn des Spiels ausgemacht werden. Geſchickte Ballſpieler verſchmähen es gewöhnlich, den Ball erſt bei deſſen Aufſprung zu fangen.

Um den Ball zu ſchlagen, muß entweder der Schlagende ſelbſt oder ein Anderer ihm gegenüber mit der einen Hand den Ball etwa bis Bruſt- oder höchſtens Scheitelhöhe kurz emporwerfen. Dieſe Manipulation wird als „Einſchenken“ oder „Aufwarten“, „Bedienen“ u. ſ. w. bezeichnet.

Wo es hier nicht ausdrücklich anders bemerkt iſt, wird bei den Spielen der kleine Ball von 2 bis $2\frac{1}{2}$ Zoll Durchmeſſer und 5 bis 6 Loth Gewicht benutzt. Derſelbe darf nicht zu hart, wohl aber feſt und elaſtiſch ſein. Es iſt rathſam, den Ball mit Wolle von grellen Farben zu beſtricken, damit man ihn auf grasbewachſenem Erdboden leicht auffindet. — Das zum Ballſchlagen dienende Ballholz iſt etwa $2\frac{1}{2}$ Fuß lang anzunehmen; ein breites läßt zwar ein bequemeres und leichteres Treffen beim Schlagen zu, hat aber nicht ſo guten Zug als ein rundes, welches den Ball höher und weiter treibt.

§. 60. Werfen und Fangen.

1. Bürgermeiſter. — Drei bis ſechs Theilnehmer.

Das Spiel wird vor einer Wand vorgenommen, gegen welche bis zu einer vorher ausgemachten Höhe, die jedoch nicht ganz ſtreng eingehalten zu werden braucht, der Ball nach und nach von jedem einzelnen Theilnehmer geworfen und wieder aufgefangen wird, und zwar der Art, daß Jeder hinter einander in ausgemachter Reihenfolge eine gewiſſe ſich ſteigernde Anzahl mal den Ball fangen muß. Beim Beginn gilt Jeder als angehender Lehrling und muß 3mal fangen; dann muß er 6mal fangen, wodurch er Geſelle wird; hierauf wird er durch 12maliges Fangen Meiſter, durch 18maliges Altmeiſter und durch 24maliges Bürgermeiſter, welche letztere Würde aber immer nur Derjenige erlangt, der die Aufgabe zuerſt löſte. — Wird das Auffangen des Balles verfehlt, ſo bleibt der Betreffende ſo lange in dem Range, den er bereits hatte. — Ob

der Ball mit beiden oder nur mit der einen Hand gefangen werden soll, wird vorher ausgemacht.

2. Zuwerfen und Fangen im Kreise. — Vier bis zwölf Theilnehmer.

Die Theilnehmer stellen sich, je nach dem Raum etwa 8 bis 16 Schritt oder noch weiter von einander entfernt, in einem Kreise auf. Jeder wirft seinem Nachbar zur Rechten (resp. Linken) den Ball zu, der so im Kreise wiederholt circulirt. Ob das Zuwerfen mit Hubwurf oder Stoßwurf erfolgen solle, ist vorher auszumachen, wie denn überhaupt dieses Spiel manche Modificationen und besondere Spielpointen zuläßt. Dasselbe kann sowohl mit dem kleinen, wie mit dem großen (5—6zölligen) Ball gespielt werden.

§. 61. Ball-Schlagen und Fangen. — Vier bis zehn Theilnehmer. Erfordert, je nach der Kraft und Geschicklichkeit der Ballschlagenden, einen in der Längsrichtung wenigstens 50 bis 60 Schritt freien Raum.

Der Anfänger A stellt sich mit dem Ballholz an das eine Ende des Spielplatzes an eine bestimmte Stelle, die Uebrigen B, C, D ꝛc. als Fänger nach dem anderen Ende desselben hin, jedoch nicht auf einen Trupp, sondern nach Belieben theils seitlich, theils näher oder ferner vertheilt. Der Schläger hat nur das Recht, dreimal zu schlagen. Trifft er mit den drei Schlägen den Ball gar nicht oder nur so, daß dieser für die Uebrigen nicht fangbar wird (d. h. wenn der Ball zu flach fliegt oder gar nur rollt, oder bei geringer Höhe zu nahe niederfällt) — so tritt er unter die Fänger ein und B wird Schläger. Wird jedoch der Ball richtig geschlagen, möglichst in recht hohem Bogen („Thürmchen"), so eilen die Uebrigen, denselben zu fangen, und wem das gelungen, der wird Schläger. Fängt Keiner, so bleibt A am Schlagen und hat wieder drei Schläge frei. — Das „Einschenken" besorgt sich bei diesem Spiele der Schläger selbst.

§. 62. Schlagball zu Dreien. — Die Spielbahn (mn) in der Längsrichtung des Platzes etwa 40—50 Schritt

lang, jedoch muß der Platz über die Endpunkte oder „Male“ m und n hinaus noch einigen freien Raum darbieten.

A als Anfänger zum Schlagen und B als sein Einschenker (Aufwärter) stehen am Male m, C als Dritter nach dem andern Male n hin. — A läßt sich den Ball einschenken und schlägt; trifft er nicht, so muß er mit dem Ballholz rasch nach dem andern Male laufen, B dagegen beeilt sich, den zur Erde gefallenen Ball aufzuheben und den A noch in seinem Laufe zu treffen. Gelingt ihm letzteres, so wird B Schläger und A wird Einschenker für B. — Schlägt dagegen A den Ball fangbar für C und dieser fängt, so ist C am Schlagen und A sein Einschenker, B Fänger. — C kann aber auch dann zum Schläger werden, wenn er den von A fortgetriebenen, aber nicht gefangenen Ball rasch vom Erdboden aufnimmt und, noch ehe A das Mal n erreicht, denselben trifft. — Trifft C nicht, so beginnt das Schlagen ꝛc. von A wie vorhin, jedoch vom Male n aus nach m.

§. 63. Schlagball zu Mehreren in zwei Parteien. — Acht bis sechszehn Theilnehmer. Der Spielplatz wo möglich geräumiger als beim vorigen Spiel.

Im Allgemeinen besteht dieses Spiel in denselben Vorgängen wie das vorige, nur daß das Schlagen einerseits und das Fangen und Werfen andererseits nicht zwischen den einzelnen Theilnehmern, sondern zwischen den beiden Parteien wechselt, auch das Schlagen hier nur von dem einen Male (Innenmale) aus stattfindet. — Das Speciellere möchte sich am besten aus einem bestimmten Beispiele entnehmen lassen.

Gesetzt, es seien A, B, C, D die Partei I und a, b, c, d die Partei II, und es sei zunächst I am Schlagen. Es stellen sich nun A, B, C, D am Innenmale m auf, wie Fig. 40 zeigt. A sei zuerst am Schlagen und a von Partei II sein Einschenker. A schlägt einmal, trifft er nicht, so stellt er sich an die Ablaufstelle α und B

kommt an die Reihe. Trifft auch dieser und ebenso dann auch C nicht, so stellen sich Beide ebenfalls an α. — D kommt nun an die Reihe und hat drei Schläge frei; trifft er den Ball mit einem derselben, so laufen A, B, C möglichst getrennt von einander im schnellsten Lauf nach dem Außenmale n, während, je nach dem Fall des Balles, b, c oder d, die sich rechts und links der Bahnlinie vertheilt aufgestellt haben, denselben aus der Luft aufzufangen suchen. Gelingt dies, so ist Partei II am Schlagen und zwar der Fänger der zuerst Schlagende. Gelingt es aber nicht, den Ball so zu fangen, so müssen doch b, c und d möglichst rasch dem auf dem Erdboden rollenden Ball entgegen- oder nacheilen, ergreifen und einen der Laufenden A, B, C noch vor dem Male n zu treffen suchen. Wird einer derselben getroffen, so kommt die Partei II ebenfalls ans Schlagen; wird aber Keiner getroffen, so eilen A, B, C vom Male n, ohne sich hier aufzuhalten, rasch wieder nach dem Innenmale m, wo sie der Reihe nach wieder zum Schlagen gelangen und das Spiel wie vorher seinen Fortgang nimmt.

Treibt bei der anfänglichen Tour des Schlagens auch D mit keinem seiner drei Schläge den Ball fort, so ist die Partei I des Schlagens verlustig, vertheilt sich auf der Bahnlinie und Partei II übernimmt das Schlagen.

Das erwähnte Ablaufen von der Stelle α braucht übrigens nicht von allen dort Stehenden gleichzeitig stattzufinden, es kann auch von Einzelnen geschehen, die dann am Außenmale n bis zu einem günstigen Moment (wenn der Ball von m aus fortgetrieben wird ꝛc.) verweilen und dann rasch nach dem Innenmale zurücklaufen. Das Ablaufen von α und das Zurücklaufen von n wird den Betreffenden natürlich um so sicherer bei einem Ballschlag, der den Ball recht hoch in die Luft hinauftreibt. Das absichtliche, chicanöse Forttreiben des Balles weit seitwärts der Bahnlinie giebt zwar auch gute Gelegenheit zum Laufen; aber gute Ballspieler verschmähen diesen Kniff und setzen daher auch bestimmte, nicht zu weite Seitengrenzen fest, über welche der Ball nicht hinausfliegen darf.

Die an der Ablaufstelle α Stehenden brauchen ferner auch nicht nothwendig mit dem Ablauf zu warten, bis ein Schlag den Ball

forttreibt; wer ein rascher und geschickt ausweichender Läufer ist, mag auch den Moment benutzen, in welchem der Einschenker eben einschenkt. Dieser hat dann zwar den Ball rasch aufzuheben und dem Ablaufenden nachzuwerfen, aber nicht immer wird er ihn treffen. Der Einschenker kann in solchem Falle den Ball auch einem auf der Bahnlinie Stehenden seiner Partei rasch zuwerfen, damit dieser den Laufenden werfe und treffe. —

Dieses Spiel bietet so viele anregende Momente und Wechselfälle, daß man es mit dauernder Lust stundenlang spielen kann.

§. 64. Löcherball. — Sechs bis zehn Theilnehmer. An einer ebenen Stelle des Spielplatzes wird in gerader Linie eine Reihe von dicht auf einander folgenden, flachrandigen Löchern gemacht, so groß, daß der kleine Ball in jedem Loch Platz hat. Die Anzahl der Löcher um eins geringer als die Anzahl Theilnehmer.

Zum Beginn stellen sich die Theilnehmer B, C, D ꝛc. neben den Löchern auf, A dagegen in die Verlängerung der Lochreihe mit dem Gesicht von ihr abgewendet. B stellt nun einen seiner Finger oder einen Stock nach und nach in jedes Loch und fragt jedesmal den A, wem das Loch gehören solle. A nennt bei jedem den Namen eines der Theilnehmer. Sind nun alle Löcher zugetheilt, so nimmt Derjenige, welcher keines erhielt, den Ball, stellt sich etwa 3 Schritt vor den Anfang der Lochreihe und rollt den Ball so entlang, daß derselbe in einem der Löcher liegen bleibt. Sogleich muß nun der resp. Lochbesitzer (etwa D) zuspringen, den Ball ergreifen und nach den ebenso schnell nach verschiedenen Richtungen hin fortlaufenden übrigen Theilnehmern werfen. Trifft er einen derselben, so wird dieser, trifft er keinen, so wird er selbst auf eine vorher ausgemachte Weise abgestraft und das Spiel beginnt von neuem.

§. 65. Schwungball. — Es wird hierzu ein großer, 5—6zölliger, weicher Ball benutzt, der an einer Stelle eine wohlbefestigte Lederschleife hat. Durch letztere wird das eine

Ende einer ſtarken, etwa 15 bis 20 Fuß langen Schnur hindurchgezogen und feſtgeknüpft.

1. Schlüpf-Schwungball. — Sechs bis zwölf Theilnehmer.

A ſtellt ſich an paſſender Stelle des Platzes auf und ſchlingt das freie Ende der Schnur einigemal um die rechte Hand. Die übrigen Theilnehmer ſtellen ſich in gleichen Abſtänden von einander in einem Kreiſe um A auf, und zwar einige Schritte weiter von ihm ab, als die ausgeſpannte Schnur reicht. A ſetzt dann um ſich herum den an der Schnur befeſtigten Ball in raſchen Umſchwung, ſo daß ſich jener dabei nicht über Bruſthöhe bewegt. Es iſt nun Aufgabe der übrigen Theilnehmer, einzeln den Umſchwungkreis durchſchlüpfend, an A heranzukommen, ohne von dem umſchwingenden Balle getroffen zu werden. Die Hereingekommenen ſtellen ſich dicht bei A gebückt auf oder ſetzen ſich nieder. — Wer beim Durchſchlüpfen getroffen wird, wird ausgelacht oder abgeſtraft.

2. Hüpf-Schwungball. — Ebenfalls ſechs bis zwölf Theilnehmer.

Aufſtellung wie vorhin, nur daß die übrigen Theilnehmer genau auf der Peripherie des Umſchwungkreiſes ſtehen. A ſetzt den Ball ſo in Umſchwung, daß ſich derſelbe dicht über der Erde fortbewegt und die Aufgabe jedes der übrigen Theilnehmer darin beſteht, durch Emporſpringen über den an ſeine Stelle herankommenden Ball hinweg zu ſpringen.

§. 66. Federball-Schlagen. — Zunächſt und für gewöhnlich nur von je Zweien ausgeführt. Der Federball iſt ein $1\frac{1}{2}$, höchſtens 2 Zoll Durchmeſſer haltender Lederball, an deſſen einer, platten Seite ringsherum etwa $2\frac{1}{2}$ bis 3 Zoll lange Federn eingeſetzt und feſtgepicht ſind. Seine Füllung beſteht aus Kälber- oder Pferdehaaren und einer kleinen Bleikugel. Die zum Forttreiben dienenden Schlägel beſtehen aus einem reifenartigen dünnen Holze, das mit einem Hand-

griff endigt. Der etwa 10 Zoll lange und 8 Zoll breite Zwischenraum zwischen den Seitentheilen ist mit einem festen, straffen Netz bezogen. — Vergl. Fig. 37: a und b.

Das Schlagen erfolgt so, daß A und B sich erst etwa in zwölf Schritt Entfernung, später auch in weiterer, einander gegenüber aufstellen, A mit seinem Schlägel den Ball im Bogen empor nach B hintreibt, dieser mit seinem Schlägel den herabkommenden Ball im Bogen unmittelbar nach A zurücktreibt und beide Spieler in dieser Weise ununterbrochen fortfahren. — Sind mehrere Theilnehmer zur Stelle, so tritt derjenige von den beiden Schlagenden, welcher den Ball verfehlte, vom Schlagen zurück und ein Anderer an seine Stelle; oder es wird eine bestimmte Anzahl gelingender Schläge ausgemacht, nach welchen ein Wechsel eintritt.

Außer den im Vorstehenden beschriebenen Ballspielen giebt es noch viele andere, ebenfalls recht unterhaltende und empfehlenswerthe, die hier jedoch übergangen werden müssen. Es sei beiläufig nur noch das althellenische Ballspiel Epikoinos erwähnt, welches (von etwa acht bis sechszehn Theilnehmern) folgendermaßen gespielt wurde:

Auf der Mitte des geräumigen Spielplatzes wird eine Grenzlinie zwischen den zwei gleichen Parteien A, B, C, D ꝛc. und a, b, c, d ꝛc. markirt; ferner auf jeder Hälfte des Platzes in angemessener Entfernung von jener Linie und parallel derselben eine Standlinie. — Ein Ball wird auf die Grenzlinie gelegt und nachdem sich jede Partei auf ihrer Standlinie aufgestellt hat, eilen beide auf ein gegebenes Zeichen nach dem Ball. Derjenige, z. B. A, welcher den Ball ergreift, ist zuerst am Wurf und wirft, so weit er vermag, den Ball auf das Terrain der Gegenpartei, die ihn zu fangen sucht oder resp. vom Boden aufnimmt. Von derselben Stelle aus, wo dies geschah, wirft nun z. B. a, der den Ball ergriff, diesen, ebenfalls so weit er vermag, auf das Terrain der Partei A. Diese fängt oder ergreift den Ball und wirft ihn wieder auf das Terrain der Gegner, und so fahren beide Parteien fort, den Ball über die

Grenze zu werfen, bis succeſſive vermöge des weiteren Werfens der einen Partei A (oder a) die andere a (oder A) ſo weit zurückgedrängt iſt, daß endlich die eine Partei über die Grenzlinie, oder jenachdem es ausgemacht wurde, auf der Standlinie der Gegenpartei angelangt iſt und ſo als Sieger das Terrain derſelben durch weiteres Werfen gewonnen hat.

b) Spiele mit anderen Geräthen.

§. 67. Reifenſpiel. — Es werden hierzu Reifen von etwa 10 Zoll Durchmeſſer benutzt und Fangſtäbe von reichlich 2 Fuß Länge und $\frac{3}{8}$ Zoll Dicke.

Zwei Spielende ſtellen ſich auf 15 bis 20 Schritt oder noch etwas weiter von einander entfernt auf; der Eine wirft den Reifen dem Andern zu, dieſer fängt denſelben auf, wirft ihn ebenſo zurück ꝛc. Das Werfen erfolgt in der Weiſe, daß man den Reifen an beliebiger Stelle mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand erfaßt und mit der rechten den Stock ſo durchſteckt, daß er ſich an entgegengeſetzter Stelle mit ſeinem vorderen Theile an die Innenſeite des Reifens feſt anlegt. Nun ſchleudert man durch eine ſchnickende Bewegung mit dem Stock den Reifen ſo fort, daß er in möglichſt flacher Lage verbleibend einen Bogen durch die Luft beſchreibt. Der andere Spieler fängt mit ſeinem Stocke den aus der Luft herabkommenden Reifen auf.

Wird das Spiel von mehreren Theilnehmern unternommen, ſo hat jeder derſelben einen Fangſtab und man wendet zwei, drei oder vier Reifen an. Die Theilnehmer ſtellen ſich in gehöriger Entfernung von einander entweder in einem Kreiſe oder auch anders vertheilt auf dem Platze auf und werfen ſich die Reifen gegenſeitig nach beſtimmter Reihenfolge zu.

§. 68. Ringwerfen. — Es werden hierzu platte eiſerne Ringe von 6 bis 8 Zoll Durchmeſſer im Lichten und $1\frac{1}{2}$ bis 2 Zoll Eiſenbreite benutzt.

Es wird ein ungefähr 2 Zoll dicker Pfahl fest in den Erdboden eingesteckt, so daß er über diesen 3 Fuß hervorragt. — Die Werfenden stellen sich in bestimmter Entfernung (zunächst mindestens 4 Schritt) von dem Pfahle auf und suchen den Ring so zu werfen, daß derselbe den Pfahl umschließend an diesem zu Boden fällt. Der Ring wird beim Werfen mit Daumen und Zeigefinger erfaßt, flach gehalten und so auch nach dem Pfahle hin fortgeworfen.

Die Spielordnung kann sich nach verschiedenen Pointen richten, z. B. nach Analogie derjenigen, welche für das Ballfangen in §. 60: 1 angegeben wurde. Man würde dann so verfahren, daß entweder der Lehrling auf 4 Schritt, der Geselle auf 6 Schritt, der Meister auf 8 Schritt einmal treffen muß u. s. w. — oder so, daß eine und dieselbe Entfernung beibehalten wird und der Lehrling einmal, der Geselle dreimal, der Meister sechsmal treffen muß u. s. w.

§. 69. Kippsteineln. — Sechs bis zehn Theilnehmer. Hierzu gehört zunächst ein großer Prallstein S von 1 bis $1\frac{1}{2}$ Fuß Höhe und entsprechendem Umfang, wo möglich etwas unregelmäßig gestaltet. Jeder Theilnehmer hat einen etwa 3 bis 4 Pfund schweren Kippstein (Kiesel ꝛc.) zum Aufsetzen und resp. Werfen.

Die Theilnehmer a, b, c, d ꝛc. stellen sich 6 bis 8 Schritt vom Prallstein bei dem Male n auf (Fig. 39) und es wirft der Reihe nach Jeder seinen Kippstein rollend nach dem Prallstein hin. Wessen Stein dicht oder am nächsten bei S zu liegen kommt, ist zuerst am Werfen (a). Die Uebrigen (b, c, d, e, f) dagegen setzen ihre Steine auf den Prallstein auf, um von a herabgeworfen zu werden oder auch nicht. Es steht Jedem frei, seinen Stein entweder so ganz auf die Kippe zu legen, daß derselbe schon durch Erschütterung des Prallsteins herabfällt, oder auch so, daß er nur schwieriger getroffen und herabgeworfen werden kann.

a als Anfänger stellt sich bei n auf und wirft, um einen der Kippsteine (oder auch zwei ꝛc. zugleich) herabzuwerfen. Gesetzt, er würfe b und e herab, so kommen Beide nach der Reihe mit a zum

Werfen, und so kann es kommen, daß nachher auch alle übrigen Kippsteine herabgeworfen werden. In diesem Falle beginnt dann das Spiel von neuem mit dem Anrollen.

Träfe dagegen schon a keinen Kippstein herab und der seinige bliebe etwa bei a_1 liegen, so ergreift jeder der Uebrigen den eigenen Kippstein, stellt sich der Reihe nach auf den Prallstein und wirft nach Stein a_1. Wird nun z. B. a nur von c getroffen, von b, d, e, f aber nicht, so setzen sich Letztere mit a auf den Prallstein und c ist am Wurf. — Wäre a_1 noch von d oder e ꝛc. getroffen, so kommen auch Diese mit zum Wurf; nur die Nichttreffenden setzen sich mit auf.

Sind die Kippsteine so aufgesetzt, daß sie schwierig herabzuwerfen sind, so kommt es leicht vor, daß der werfende a gar keinen herabwirft; ebenso kann es aber auch kommen, daß der nichttreffende Stein a dann bei a_1 von keinem der Kippsteine von S aus getroffen wird. In diesem letzteren Falle stellt sich nun a bei a_1 auf und wirft mit seinem Kippstein nach den umherliegenden; jeder, den er hierbei trifft, muß wieder aufsetzen. Trifft a alle, so ist er wieder allein am Wurf; trifft er einen oder einige nicht, so sind diese am Wurf und a selbst muß sich mit den von ihm getroffenen auf den Prallstein aufsetzen. — Das Spiel hat seinen Abschluß immer nur in einem solchen Moment, in welchem alle Steine vom Prallstein abgeworfen sind, sei es von einem Einzelnen oder von Einigen.

§. 70. Zu den hier sub b beschriebenen Geräthspielen mögen als empfehlenswerthe nur noch dem Namen nach erwähnt sein: das Französische Kugelschlagen (Maile), das Englische Kugelspiel, das in der Schweiz und Frankreich übliche Kegelwerfen auf freiem Platze (nicht „Kegelschieben"), das Hellenische Pfahlwerfen (Kindalismos) u. s. w. — Alle die beschriebenen und so eben noch erwähnten Spiele sind gesellige, d. h. solche, an welchen sich Mehrere gemeinschaftlich zu betheiligen haben. Durch das Gesellige ihres Betriebs treten, abgesehen von dem pädagogischen und diä-

tetischen Nutzen, den sie wie alle sinnigen Bewegungsspiele überhaupt gewähren, noch besondere Erziehungs- und Bildungsmomente in ihnen hervor, durch welche sie vorzugsweis für die Pädagogische Gymnastik von Bedeutung sind.

Bewegungsspiele mit Geräthen, von dem Einzelnen für sich betrieben, wie z. B. das Kreiseltreiben, das s. g. indische Kugelspiel, das Spiel mit Wurfstäbchen, Bilboquet u. a. ähnliche, können indeß als Geschicklichkeitsspiele und der Motion willen, die sie gewähren, immerhin auch empfohlen werden.

Schlußbemerkung.

Von den im vorliegenden Leitfaden beschriebenen und zunächst nur für die männliche Schuljugend bestimmten Spielen sind zugleich folgende auch für die weibliche geeignet: §. 56: 2, 3, 5. — §. 57: 1, 2. — §. 58. — §. 60: 1, 2. — §. 66. — §. 67.

Berlin, Druck von Gustav Schade.
Marienstraße Nr. 10.

Nachweis

der bis jetzt von dem Verfasser des vorliegenden Leitfadens veröffentlichten Schriften

über

Gymnastik, gymnastische Uebungen ꝛc.

---

1. Die Gymnastik, nach dem System des Schwedischen Gymnasiarchen P. H. Ling.

   Erster Abschnitt: Das Wesen der Gymnastik, ihre Begründung ꝛc. Berlin 1848 u. 1849. Mit einer Figurentafel. LXIX u. 444 S. Preis: n. 1 Thlr. 25 Sgr.

   Zweiter Abschnitt: Die Pädagogische Gymnastik. Zweite Auflage. Berlin 1857. Mit 78 eingedruckten Holzschnitten. 286 S. Preis: n. 1 Thlr.

   Dritter Abschnitt: Die Heilgymnastik. Berlin 1847. 130 S. Preis: n. 20 Sgr.

   Vierter Abschnitt: Die Wehrgymnastik. Berlin 1851. Mit 2 Figurentafeln. 280 S. Preis: n. 1 Thlr.

   Fünfter Abschnitt: Die Aesthetische Gymnastik. 3 Hefte. 1854. 1855. 1859. Mit 2 Figurentafeln. 508. S. Preis: n. 2 Thlr. 15 Sgr.

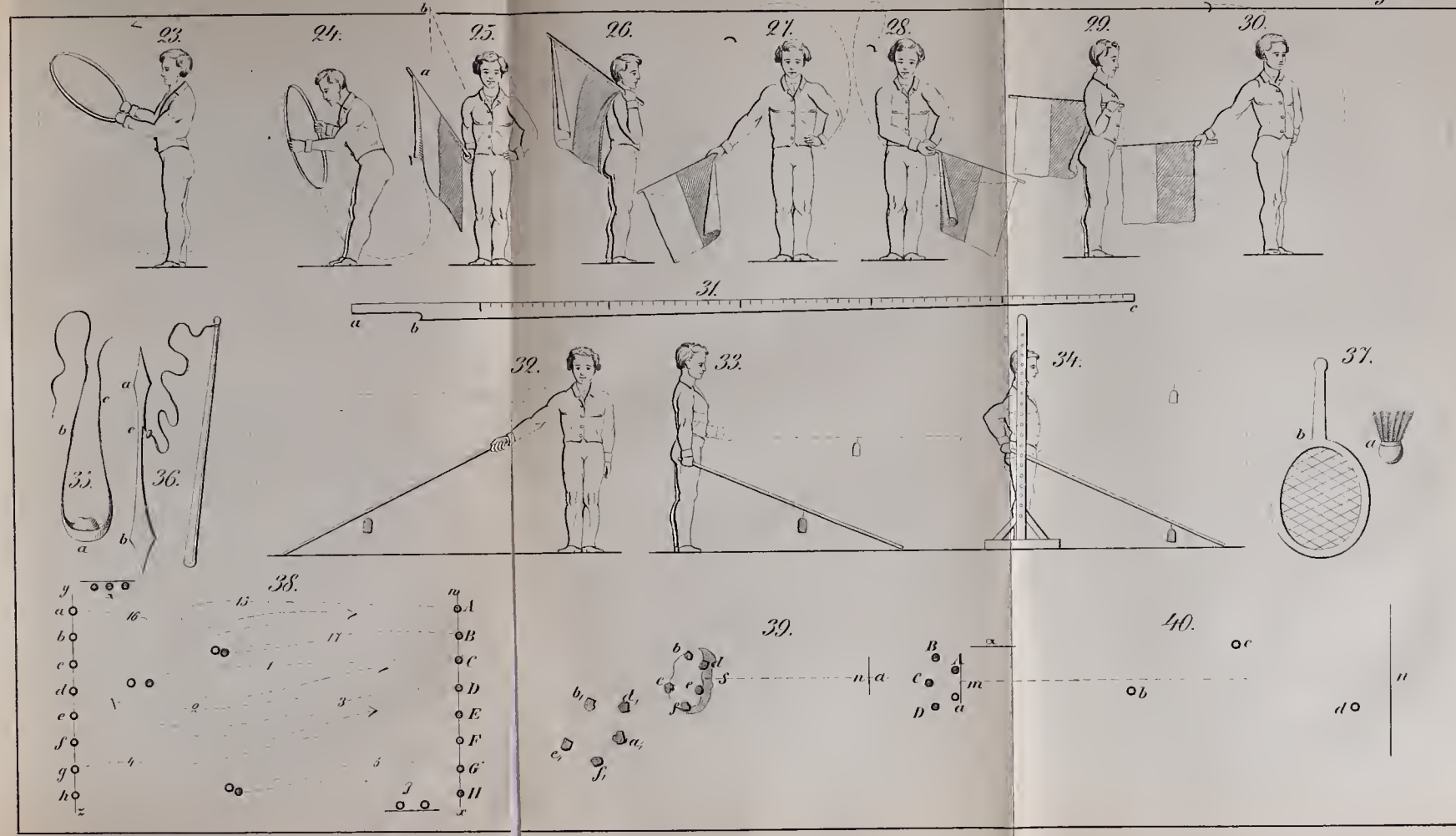
   Preis des vollständigen Werkes n. 7 Thlr.

2. Die gymnastischen Freiübungen, nach dem System P. H. Ling's. Fünfte Auflage, Berl. 1861. Mit 88 erläuternden Figuren. 172 S. Preis: n. 20 Sgr., Partiepr. bei 12 Expl. à n. 15 Sgr.

3. Die gymnaſtiſchen Rüſtübungen, nach P. H. Ling's Syſtem. Zweite Auflage. Berlin 1861. Mit 91 erläuternden Figuren. 136 S. Preis: n. 20 Sgr. Partiepreis bei 12 Exemplaren à n. 15 Sgr.
4. Anleitung zum Betriebe der gymnaſtiſchen Freiübungen bei den Truppen der Königlich Preußiſchen Armee. Zweite Auflage. Mit einer Figurentafel. Berlin 1857. Preis: n. 5 Sgr.
5. Anleitung zum Betriebe der gymnaſtiſchen Freiübungen in Elementarſchulen. Dritte Auflage. Mit 2 Figurentafeln. Berlin 1861. Preis: n. 6 Sgr.
6. Anleitung zu den Uebungen am Voltigirbock. Berlin 1854. 32 S. u. 1 Figurentafel. Preis: n. 5 Sgr.
7. Das Bajonetfechten, nach P. H. Ling's Syſtem. Zweite Auflage. 72 S. u. 2 Figurentafeln. Berlin 1860. Preis: n. 8 Sgr.
8. Leitfaden zur Inſtruction gymnaſtiſcher Gehülfen. Mit 18 anatomiſchen Abbildungen. Berlin 1860. Preis: n. 10 Sgr.
9. Gedenkrede auf P. H. Ling, den nordiſchen Gymnaſiarchen und Skalden. Aus dem Schwediſchen überſetzt und mit Beilagen und Anmerkungen verſehen. Mit dem Portrait Ling's. Berlin 1861. Preis: n. 6 Sgr.
10. Die Königl. Centralturnanſtalt zu Berlin. Mit einer Tafel Abbildungen. 1861. Separat-Abdruck eines vom Königl. Kriegsminiſterium herausgegebenen Beihefts zum Militair-Wochenblatt.
11. Athenaeum für rationelle Gymnaſtik. 4 Bde. à 2 Thlr. (Auch in einzelnen Heften à 15 Sgr. zu beziehen.)

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Berlner ulk



Lehrer lith. Institut